

Recommandations d'utilisation du blanchiment à domicile

Blanchiment Perfecta step-by-step : traitement à faire de préférence le soir

- Se brosser les dents
- Appliquer le gel Perfecta dans la gouttière, 1 goutte par dent
 - o Commencer par la seringue Perfecta 16% (environ 1 semaine)
 - o Passer à la seringue Perfecta 21% après 1 semaine **si absence de sensibilité**
- Mettre les gouttières, les garder 4 à 6 heures en bouche ou toute la nuit (augmenter **progressivement** la durée de port)
- Si excès, enlever avec le doigt ou un papier ou coton tige
- Éviter d'avaler le produit
- Se rincer la bouche + se brosser les dents et rincer les gouttières à l'eau froide

Pendant et après avoir fait le blanchiment, évitez tous les aliments et boissons qui pourraient colorer vos dents, par ex : Café, thé, vin rouge, betteraves rouges, safran, curry etc. Évitez également de fumer

Attention : les boissons et aliments acides et froids peuvent entraîner des sensibilités.

Si vos dents sont sensibles, arrêter le traitement pendant 1 à 2 jours et profitez des gouttières pour fluorer vos dents en suivant le protocole ci-dessous.

Ce traitement dure environ 3 semaines.

Fluoration : traitement à faire de préférence le soir

Nous recommandons vivement d'utiliser vos gouttières pour effectuer des séances de fluoration afin de reminéraliser vos dents et les prévenir contre la carie.

- Se brosser les dents
- Humidifier les gouttières avant leurs usages
- Appliquer du gel fluoré (ex : Emofluor, Elmex gelée) à l'intérieur des gouttières
- Mettre les gouttières, les garder 3 à 4 minutes en bouche
- Si excès, enlever avec le doigt ou un papier ou coton tige
- Éviter d'avaler le produit
- **Ne pas se rincer** la bouche et rincer les gouttières