

## Instructions pour le blanchiment maison

- Brossez vos dents et passer la soie dentaire.
- Assurez-vous que les gouttières sont sèches et propres.
- Appliquer une goutte de gel par dent et ajuster selon la grosseur de la dent (sur la partie antérieure)
- Insérer les gouttières et essuyer l'excédant à l'aide d'un mouchoir.
- Garder les gouttières préférablement la nuit (on peut les garder toute la nuit) ou le jour pendant 90 minutes minimum.
- Il est important de bien nettoyer les gouttières après chaque utilisation.
- Éviter de manger pendant 30 minutes suivant le traitement.
- Ne pas boire, manger ou fumer pendant la séance de blanchiment et la durée du traitement.
- Éviter les aliments qui peuvent tacher vos dents pendant la durée du traitement; café, liqueur brune, vin rouge, sauce tomate, sauce soya, ketchup, moutarde, betterave, fraise, framboise, bleuet, boissons colorées, cigarettes, rouge à lèvres...
- Il est possible d'avoir des effets secondaires temporaires tels que de la sensibilité au froid et à l'air. Ces effets sont normaux à la suite d'un blanchiment et diminueront au fur et à mesure que les jours passent. Vous pouvez utiliser le dentifrice Sensodyne ou MI Paste. Aussi, vous pouvez prendre Advil ou Tylenol. Si la douleur persiste, n'hésitez pas à communiquer avec votre dentiste.