

# Fiche Conseil : Traitement d'Éclaircissement Dentaire

Vous démarrez un traitement d'éclaircissement dentaire. Ce document contient des instructions pour vous guider tout au long de ce processus.

## Avant l'application du gel

- **Brossage minutieux** : Avant chaque utilisation des gouttières, brossez-vous les dents correctement. Un brossage efficace garantit une action optimale du gel éclaircissant sur les dents.

## Application du gel dans les gouttières

- **Quantité de gel** : Déposez une petite goutte de gel, de la taille d'une demi-lentille, à l'intérieur de la gouttière. Appliquez-la spécifiquement sur la face externe des dents. Ne mettez jamais de gel sur la dernière et l'avant-dernière dent de l'arcade. Un quart de seringue est généralement suffisante pour remplir les deux gouttières (haut et bas). Une seringue permet donc d'assurer 4 jours d'application.
- **Insertion** : Insérez délicatement la gouttière et assurez-vous qu'elle est parfaitement positionnée sur vos dents.
- **Excès de gel** : Si du gel déborde sur vos gencives, retirez-le immédiatement à l'aide d'un coton-tige ou d'un mouchoir propre.

## Durée du port des gouttières

- **Progression** : Le premier soir, portez les gouttières pendant 1 heure. Le lendemain, si aucune sensibilité n'apparaît, vous pourrez augmenter la durée à 2 heures le deuxième soir, puis si vous le supportez confortablement, vous avez la possibilité de les porter toute la nuit. La durée totale du traitement est déterminée par nos soins et varie généralement de 3 à 6 semaines.

## Après le retrait des gouttières

- **Nettoyage des dents** : Retirez les gouttières, rincez-vous la bouche et brossez-vous les dents avec une brosse humide.
- **Taches blanches temporaires** : Ne vous inquiétez pas si de petites taches blanches apparaissent temporairement sur vos dents ; elles disparaîtront naturellement au cours du traitement.
- **Entretien des gouttières** : Rincez vos gouttières à l'eau froide et, si nécessaire, brossez-les très délicatement. Rangez-les dans leur boîte aérée. N'utilisez jamais d'eau chaude pour rincer les gouttières, cela pourrait les déformer.

## Points importants à retenir

- Gestion de la sensibilité : Si vous ressentez une sensibilité dentaire, interrompez le traitement pendant une journée. Lorsque vous le reprenez, réduisez le temps d'application. Continuez d'ajuster cette durée jusqu'à trouver le temps le plus confortable et efficace pour vous. En cas de douleurs persistantes ou plus intenses, n'hésitez pas à utiliser des dentifrices désensibilisants (type Sensodyne) peuvent également être utilisés pour brosser vos dents ou appliqués dans les gouttières pendant quelques minutes.

## Pendant le traitement : à éviter et à favoriser

- **Aliments et boissons colorants** : Dans les 30 minutes suivant le retrait des gouttières, évitez de consommer des aliments ou boissons très colorants tels que le thé, le café, le vin rouge, les fruits rouges. En dehors de cette période, vous pouvez vivre normalement. Il est aussi recommandé de boire les boissons foncées à la paille
- **Fumer** : Il est fortement déconseillé de fumer pendant le traitement d'éclaircissement.

## Conservation du produit

- **Température** : Gardez les seringues à l'abri de la chaleur et de la lumière. Idéalement, conservez-les au réfrigérateur.
- **Sécurité** : Par mesure de sécurité, tenez-les toujours hors de portée des enfants.

## En cas d'inquiétude

- Si un inconfort quelconque ou des sensibilités vous inquiètent à tout moment, veuillez nous contacter par email ou par téléphone. Notre équipe est là pour vous aider et répondre à toutes vos questions.

## Important

- **Ne jamais réutiliser le produit sans avis médical.**

**Respectez strictement les doses et durées prescrites** pour éviter les risques (irritations, sensibilités excessives).