

Anleitung für Homebleaching

- **Voraussetzungen**

Ihre Zähne müssen sauber sein, d.h. frei von Zahnstein und Zahnbelag (evt. vorgängig Zahnreinigung bei Dentalhygienikerin/Prophylaxeassistentin).

- Tragen Sie einen Tropfen des Bleichgels auf der äusseren Innenseite der Bleichschiene auf. Nur bei Zähnen die gebleicht werden sollen - in der Regel die sichtbaren Zähne bei „breitem Grinsen“. Nach Einsetzen der Bleichschiene entfernen Sie das überschüssige Bleichgel vom Zahnfleischrand (Wattestäbchen oder Ähnliches).
- Bei der 1. Anwendung die Bleichschiene mit Bleichgel 3-4 Stunden vor dem zu Bett gehen tragen.
- Wenn die 1. Anwendung gut toleriert wird, kann danach die Bleichschiene mit Bleichgel während dem Schlaf getragen werden. Sonst bleiben Sie bei Bleichintervallen von 3-4 Stunden vor dem zu Bett gehen.
- Nach einer Bleaching-Anwendung ist es vorteilhaft die Bleichschiene gut mit Wasser zu spülen und anstelle des Bleichgels mit Elmex Gelée zur versehen. Danach tragen Sie die Bleichschiene während ca. ½ Stunde zur Desensibilisierung bei einer möglichen Überempfindlichkeit der Zähne.
- Wiederholen Sie die Bleaching-Anwendungen während den nächsten Tagen bis die gewünschte Zahnhelligkeit erreicht ist (in der Regel leicht darüber hinaus). Vermeiden Sie während der Phase des Bleachings den Konsum von „färbenden“ und säurehaltigen Lebensmitteln (Schwarztee, Kaffee, Rotwein, Randensalat, Fruchtsäfte, Essig . . .) und verzichten Sie auf Rauchen. Putzen Sie die Zähne wie gewohnt mit einer weichen Zahnbürste und sensitiver Zahnpasta.
- Eine leichte bis mässige Überempfindlichkeit der Zähne im Rahmen des Bleachings ist nicht aussergewöhnlich und legt sich in aller Regel in den folgenden Tagen nach Bleaching-Stopp.
- Das Ansprechen der Zähne auf Bleaching ist individuell unterschiedlich und sollte generell nicht forciert werden.
- Reinigen Sie die Bleichschiene mit einer Zahnbürste und Seife und spülen sie diese mit Wasser. Die Bleichschiene können für spätere Anwendungen aufbewahrt werden.
- Bei Fragen oder ungewöhnlichen Beschwerden dürfen Sie sich jederzeit an uns wenden und das Bleichgel können Sie bei uns beziehen.

Bleachingprotokoll

[illegible]