

## MARCHE À SUIVRE POUR LE BLANCHIMENT

1. Brossez vos dents et passez la soie dentaire.
2. Déposer une goutte de gel blanchissant dans chacune des dents de la gouttière, du côté externe des dents.
3. Installer les gouttières sur vos dents 2 fois par jour pendant 30 minutes. Vous pouvez effectuer vos applications une à la suite de l'autre ou en des moments différents de la journée. IL est cependant important d'effectuer deux applications chaque jour afin d'obtenir un résultat satisfaisant.
4. Une fois l'application terminée, retirer les gouttières, les brosser à l'aide de votre brosse à dent et d'eau tiède. Les remettre dans le boîtier.
5. Brossez vos dents et passez la soie dentaire afin d'enlever tout résidu de peroxyde.
6. Répéter ce processus pendant **7 jours**, pour un total de **14 applications**.
7. Ne pas manger, fumer ou boire pendant que les gouttières sont en bouche.
8. Il est préférable de ne pas fumer ou boire du café, thé, vin rouge durant les 7 jours afin d'obtenir un résultat maximal.
9. Garder le produit de blanchiment au réfrigérateur.
10. Il est recommandé d'effectuer des retouches annuelles (2 à 3 jours) afin de conserver la blancheur de vos dents.
11. Il est possible de faire l'achat de seringue à l'unité pour faire vos retouches.

## EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES RELIÉS AU BLANCHIMENT

1. **Gencives :** Sensations de picotement, gencives rouges et sensibles :  
Il y a probablement trop de gel dans vos gouttières. Diminuer la quantité de gel et essuyer l'excédent qui déborde de la gouttière.
2. **Dents :** Dents sensibles au froid:  
Vous pouvez utiliser le dentifrice Sensodyne deux semaines avant le début du traitement pour diminuer la sensibilité au froid. Il est également possible de faire l'application d'un désensibilisant en gel dans la gouttière 30 minutes avant le traitement disponible chez votre dentiste. Cette sensibilité disparaîtra lors de l'arrêt du traitement.  
De petites taches blanches peuvent apparaître sur les dents surtout après les premières séances; elles disparaîtront graduellement à mesure que la salive réhydratera les dents.