



## הלבנת שיניים ביתית

### הוראות למתרפא

קיבלת מהמרפאה סדים מותאמים אישית וחומר הלבנה במזרקים מיוחדים.

להצלחת הטיפול אנא פעל לפי ההוראות הבאות:

- 1) יש לצחצח היטב את השיניים.
- 2) יש להניח בתוך הסד, במרכז ה-"שן", לא קרוב מדי לשוליים, נקודה קטנה של חומר, בגודל של חרוז קטן בקוטר של כ-2-3 מ"מ.
- 3) יש להלביש את הסד על השיניים למשך 2-3 שעות או למשך הלילה.  
(יש לעסות את הסד דרך השפתיים והלחי כדי לפזר את החומר באופן אחיד בתוך הסד הגמיש ולהוריד עודפים של חומר אם הם דלפו מחוץ לסד בעזרת האצבע או מטוש)
- 4) לאחר הסרת הסד יש לשטוף היטב את הפה ולא לצחצח שיניים במשך שעה. בזמן זה גם אין לצרוך מאכלים או משקאות צבעוניים.
- 5) יש לשטף את הסד תחת זרם מים ולשפשף עם האצבעות או במברשת שיניים (ללא משחה) ולהשאירו לייבוש.

אם ידועה רגישות של השיניים, מומלץ להשתמש במשחה לשיניים רגישות במשך שבועיים לפני תחילת ההלבנה.

אם מתעוררת רגישות בשיניים בזמן ההלבנה, יש להפסיק את ההלבנה ולהניח בתוך הסד במקום את חומר ההלבנה, משחת שיניים לשיניים רגישות למשך שעה והשתמש בה לצחצוח להמשך תקופת ההלבנה.

ביום הראשון של הטיפול מומלץ להשתמש בסד למשך שעה, ביום השני שעתיים. אם לא התעוררה רגישות מיוחדת ביום השני, אפשר להמשיך ולהשתמש בסד שעתיים-שלוש במשך היום או למשך הלילה.

יתכן שייראה שינוי מייד ויתכן שרק אחרי שבוע-שבועיים. מכיוון שהשינוי איטי, יתכן ולא תבחינו בו מיד.

בכל מקרה של שאלה, מומלץ לפנות למרפאה.