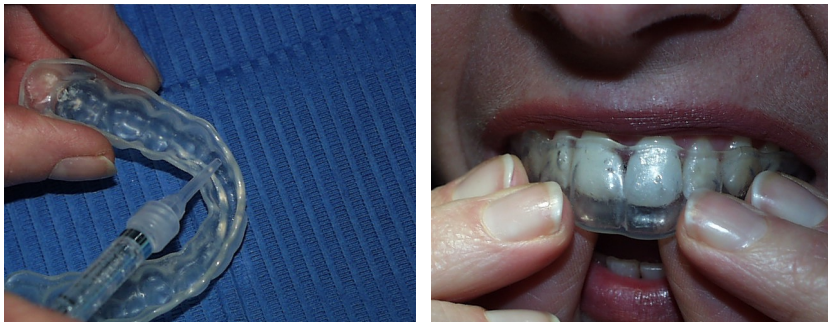


## Thuis bleken

U bent bij ons geweest voor een instructiebezoek voor thuisbleken. Het bleken gebeurt 's nachts; dit betekent dat u 's avonds na het tandenpoetsen en voor het slapen gaan de bleeklepel indoeft.

De lepel wordt eerst gevuld met de bleekgel. Op de plaats van elke tand die gebleekt moet worden wordt een klein dotje bleekgel ter grootte van een speldenknop aangebracht. Indien u teveel bleekgel gebruikt, loopt het over de bleeklepel heen en dit kan irritatie van het tandvlees veroorzaken. Indien u toch teveel hebt gebruikt, kunt u dit met een tissue verwijderen.



Doe de bleeklepel in de mond en schuif iets aan om de voortanden. Druk daarna, beginnend achterin op de kiezen en dan naar voren op de tanden de beugel goed aan.

Doe de bleeklepel uit door met de nagels aan de rand bij de kiezen te trekken. Doe dit met beide handen aan de buitenkant links en rechts van de bleeklepel.

De bleekperiode duurt maximaal 7 nachten. Indien deze periode niet voldoende resultaat geeft, mag u na overleg eventueel langer bleken.

Soms kan tijdens de bleekperiode gevoeligheid optreden. Dit kunt u bestrijden door met een fluoridehoudend spoelmiddel te spoelen zoals Listerine Zero.

Blijft het daarna nog gevoelig, neem dan contact op met de praktijk.

Tijdens de gehele bleekperiode is het van belang dat u zo weinig mogelijk rode wijn, tabak, koffie en thee gebruikt. Ook stoppen met roken is gewenst.

U kunt de overgebleven bleekgel bewaren in de koelkast voor het geval u in de toekomst nog een periode wilt bleken.

Omdat de bereikte wittere kleur na een aantal jaren weer verminderd kunt de bleeklepels bewaren voor een hernieuwde bleeksessie. Dit scheelt in de kosten. Nieuwe bleekgel kunt u verkrijgen aan de balie.

Veel succes.

Tandartsenpraktijk Adding

Heeft u nog vragen? Mail dan naar [praktijk@adding.nl](mailto:praktijk@adding.nl) of bel 0516-513739.