



Docteur Vincent DETRUIT

118 chaussée Jules César  
95250 BEAUCHAMP

Tél: 01 34 13 20 24

### **Fiche de conseils sur l'éclaircissement.**

*Votre Dentiste a posé l'indication médicale d'un éclaircissement dentaire. Voici quelques recommandations qui vous permettront de mieux mettre en œuvre ce traitement*

1. Brossage normal d'abord. En effet, le gel est beaucoup plus efficace sur des dents propres.
2. Disposez une petite goutte de gel (de la taille d'un demi grain de riz) à l'intérieur de la gouttière sur la partie extérieure des dents à éclaircir en accord avec votre dentiste (jamais sur la dernière dent de l'arcade) Une demi seringue permet l'application sur les 2 gouttières haut et bas.
3. Insérez la gouttière dans la bouche et bien la positionner sur les dents en commençant par les incisives centrales.
4. Portez les gouttières 2 heures le premier soir, puis si aucune sensibilité n'apparaît, portez les toute la nuit si vous les supportez, et ce, pendant 2 à 6 semaines, en fonction de la prescription de votre dentiste.
5. Enlevez les gouttières et brossez vous les dents avec une brosse humide. Rincer à l'eau tiède les gouttières après les avoir éventuellement brossées légèrement, les sécher sur le bord d'un verre.
6. Afin de prévenir tout risque de sensibilité dentaire, utilisez le dentifrice SENSODYNE PROTECTION COMPLÈTE, pendant toute la durée du traitement.
7. Ne pas s'inquiéter si vous observez des taches blanches apparaître, elles disparaîtront progressivement au cours du traitement
8. Si vous ressentez des sensibilités, diminuez le temps d'application (même si c'est une ou deux heures par jour) puis augmentez progressivement jusqu'à

trouver le temps idéal pour vous. Parallèlement, utilisez le dentifrice sensodyne protection complète matin et soir. Si les douleurs ne cessent pas, utilisez alors un gel désensibilisant (à demander à votre dentiste) que vous mettrez dans la gouttière comme le produit d'éclaircissement, mais seulement 10 minutes ou 1 heure en cas de douleurs fortes, voire toute la nuit dans les cas très sévères (très rares)

9. Si vous ressentez un inconfort quelconque, ou des sensibilités qui vous inquiètent, merci d'envoyer un email à [dr.vincent.detruit@gmail.com](mailto:dr.vincent.detruit@gmail.com) ou de téléphoner à son équipe.
10. Éviter une trop grande consommation de thé, café nicotine, fruits rouges ou vin rouge. Moins de 03 minutes après le retrait de la gouttière sinon vous pouvez vivre normalement.
11. Éviter de mettre les seringues près d'une source de chaleur ou de lumière. Conservez-les de préférence au réfrigérateur.
12. En fin d'éclaircissement, si vous n'êtes pas allergique à la caséine, nous vous recommandons de placer du phosphate de calcium (tooth mous) que nous vous fournissons, dans la gouttière pendant 60 minutes et sur une période de 7 jours consécutivement. Puis l'utilisation d'un gel spécial (elmex nettoyage intense) 4 fois par semaine, le soir de préférence, ou systématiquement après avoir mangé des aliments très colorés (épinards, myrtilles)
13. Ne jamais décider tout seul de la réutilisation du produit.