
*Nakładkowe wybielanie zębów
- praktyczne wskazania dla pacjentów:*

1. Przed umieszczeniem nakładek wybielających w jamie ustnej, zęby należy dokładnie wyszczotkować i oczyścić przy pomocy nici dentystycznej.
2. Niewielką ilość preparatu wybielającego należy umieścić w nakładkach wybielających od strony wargowej zębów, które chcemy wybielić (zaleca się umieszczenie w szynie wybielającej preparatu w ilości odpowiadającej kuleczce o średnicy 2-3 mm na każdy ząb).
3. Nakładki z preparatem należy umieścić w jamie ustnej we właściwej pozycji, jeżeli na błonie śluzowej pojawi się preparat wybielający, usuwamy go za pomocą suchej szczoteczki do zębów, chusteczki higienicznej bądź za pomocą patyczka do uszu.
4. Nakładki z preparatem wybielającym należy pozostawić w jamie ustnej w zależności od stężenia preparatu od 4 do 8 godzin w ciągu dnia lub pozostawić na całą noc.
5. W czasie noszenia nakładki z preparatem wybielającym nie powinno się pić, spożywać posiłków oraz nie palić papierosów.

*Nakładkowe wybielanie zębów
- praktyczne wskazania dla pacjentów:*

6. Po zakończeniu noszenia nakładki, zęby należy oczyścić z resztek żelu, starannie wypłukać jamę ustną wodą.
7. Nakładkę należy oczyścić pod strumieniem bieżącej wody, przy pomocy szczoteczki z pastą do zębów usunąć resztki preparatu wybielającego, wysuszyć i przechowywać w suchym pudełeczku.
8. W momencie odczuwania znacznej nadwrażliwości zębów należy przerwać wybielanie i zgłosić się do lekarza (najczęściej nadwrażliwość sama znika po ok. 1-3 dniach).
9. Jeżeli szyny wybielające wywierają ucisk na dziąsła należy poprosić swojego lekarza stomatologa o dokonanie korekty.
10. Ostateczną biel zębów ustala się w ciągu ok. 2 tygodni po zakończeniu zabiegu.
11. Zabieg wybielania można powtórzyć po 6-12 miesiącach.