

Merkblatt Bleaching

Liebe Patientinnen und Patienten,

damit Ihr Bleaching zu einem optimalen Ergebnis führt, sollten Sie auf ein paar Dinge achten:

Vorbereitung

- Putzen Sie vor dem Bleachen gründlich Ihre Zähne (wenn möglich mit fluoridfreier Zahnpasta)
- Trocknen Sie Ihre Zähne mit einem saugfähigen Papiertuch

Bleaching

- Füllen Sie etwa 1/3 des Inhalts einer Spritze in die Schiene, indem Sie die nach außen zeigende Fläche benetzen, also den Teil, der die Flächen bedeckt, die Sie aufhellen wollen
- Setzen Sie die Schiene ein und machen Sie einen Kussmund. Entfernen Sie die Überreste mit einer weichen Zahnbürste und spülen Sie Ihren Mund gut mit kaltem Wasser aus
- Lassen Sie die Schiene acht bis zehn Stunden einwirken, am besten nachts (Vorsicht, die erste Schiene, die Sie bei uns erhalten, nur vier Stunden einwirken lassen!)

Nachbereitung

- Spülen Sie Ihren Mund gut aus, putzen Sie Ihre Zähne mit einer weichen Zahnbürste und reinigen Sie die Schiene
- Vor der nächsten Anwendung pausieren Sie bitte einen Tag
- Die erste Kontrolle sollte nach drei bis fünf Tagen erfolgen

Was darf ich essen und was nicht?

Während und bis eine Woche nach der letzten Schienenanwendung sollten Sie auf folgende Lebensmittel **verzichten**:

- Rotwein
- Cola
- Lakritz
- Sirup
- Senf
- Rote Grütze
- Rote Bete
- Färbende Gewürze (z.B. Safran, Muskat, Zimt)
- Mundspüllösungen, Zahngels

Um Empfindlichkeiten nach dem Bleachen vorzubeugen, sollten Sie **viel trinken**, vor allem **Milch und Wasser** und **Naturjoghurt** essen (Vorsicht, keinen Fruchtjoghurt!). Auf Säure können Ihre Zähne nach der Anwendung etwas empfindlich reagieren. Vermeiden Sie also besser saures Essen.