**הוראות להבהרת שיניים באמצעות סדי הלבנה**

 **(הבהרה ביתית)**

**כללי:**

בתהליך הבהרת השיניים אנו משתמשים בחומרים חזקים על בסיס מי חמצן. על כן, יש למנוע ככל האפשר מגע של החומר הפעיל עם העור, העיניים והחניכיים. בכל מקרה של מגע יש לשטוף היטב במים.

אפקט ההבהרה משתנה מאדם לאדם ותלוי במספר רב של גורמים כך שלא ניתן לצפות מראש את מידת הבהרת השיניים שתתקבל בסוף התהליך.

תוצאות ההבהרה נשמרות לאורך תקופה שבין חצי שנה לשלוש שנים. ניתן לאחר תקופה, ע"פ הצורך, לרכוש דרכי את חומר ההבהרה שוב ולהשתמש בסדי ההלבנה הקיימים, לשם תחזוקה.

בתהליך ההבהרה הביתית הנוכחי, מתחילים בהבהרת לסת תחתונה ולאחר מכן עוברים ללסת עליונה על מנת להמנע מאפקט הבהרה לא רצוי בלסת העליונה (השיניים העליונות הן הנראות בחיוך בד"כ) וכן כדי לראות בבירור את אפקט ההבהרה המתקבל על ידי השוואה בין הלסתות.

**תהליך ההבהרה הביתי:** קודם כל לבדוק שבלחיצה עדינה על המזרק יוצא מעט ג'ל.

* להזריק כמות קטנה של ג'ל לתוך סדי ההלבנה בצד הפונה לחזית השיניים, טיפה על כל שן אך במיוחד בקדמת הפה.  2  מזרקים יספיקו לשתי הלסתות כך שמדי יום יש להשתמש בשישית מזרק  (סה"כ מזרק אחד ל-6 ימים לכל לסת).
* יש לצחצח שיניים, להכניס את סד ההלבנה לפה, להתאימו לשיניים וללחוץ קלות בצד החיצוני של הסד על מנת לפזר את החומר ע"פ משטחי השיניים החיצוניים.
* להסיר עודפים בעזרת מברשת שיניים רכה ולשטוף את הפה מבלי לבלוע.
* להשאיר את הסד בפה למשך 1-2 שעות  מדי יום למשך  6 ימים לכל לסת (כאמור, להתחיל בלסת תחתונה).
* לאחר מכן להסיר את הסד מהשיניים, לצחצח בעדינות את עודפי הג'ל מהשיניים, לשטוף את הפה ולנקות את הסד משאריות הג'ל באמצעות מברשת רכה ומי ברז ולאחסנו.

**הערות:**

* **מאכלים ומשקאות חומציים עלולים לגרום רגישות בשיניים, כדאי להמנע.**
* **כתרים וסתימות אינם עוברים הבהרה, בניגוד לשיניים עצמן.**
* **בתקופת ההלבנה יש להמנע מעישון ומשתיית משקאות כהים כגון קפה, תה, יין, וכדומה.**
* **אין לאכול כשהסד בפה.**
* **במידה ומתעוררת רגישות מוקצנת בשיניים יש להפסיק את הטיפול ולפנות אלי.**

**כדאי לצחצח את השיניים כשבועיים לפני ההלבנה באמצעות משחת שיניים למניעת רגישות שיניים כגון Sensodyne.**

**בהצלחה                                           ד"ר ליאור פיינשטיין**