



Anleitung für das Bleichen zu Hause („Home-Bleaching“)



© Dr. med. dent. N. Widmer

Spezialist Ästhetische Zahnmedizin UFSC, Florianopolis, Brasilien
Master Esthetic Dentistry UCLA /Gide, Los Angeles, USA
Master Implantology UCLA / Gide, Los Angeles, USA



Home Bleaching ist eine sichere und nicht invasive Methode der Zahnaufhellung. Richtig angewandt weist sie eine hohe Erfolgsrate auf. Das Ergebnis ist von der Häufigkeit und Dauer der Anwendung sowie von der Zahnschmelzsubstanz abhängig. In seltenen Fällen reagieren die Zähne nicht in gewünschtem Mass auf das Bleichmittel; ein Erfolg kann daher nicht garantiert werden.

Das Ergebnis ist nicht dauerhaft, im Laufe der Zeit kommt es zu einem Nachdunkeln. Um das erreichte Ergebnis zu erhalten, empfehlen wir Ihnen deshalb jeden Monat einen Tag lang das Bleichen zu wiederholen.



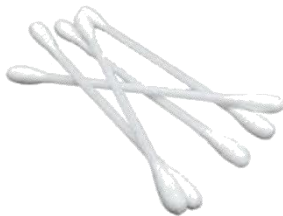
Bei bekannter **Überempfindlichkeit gegenüber Carbamid-Peroxid** darf nicht gebleicht werden. Während der Schwangerschaft und Stillen sowie Chemotherapie und Bestrahlung wird ebenfalls vom Bleichen abgeraten.

Verwenden Sie ausschliesslich das Ihnen mitgegebene Bleichgel. Kommerziell erhältliche Produkte können sauer sein und bei unsachgemässer Anwendung Ihre Zähne schädigen.



Vorgehensweise

Für das Bleichen zu Hause benötigen Sie das Bleichmittel in Form von Spritzen und die Bleichschienen. Empfehlenswert sind zudem Wattestäbchen.





1. Reinigen Sie vor dem Bleichen die Zähne mit Bürste und Zahnpasta.



2. Bestreichen Sie die Bleichschiene mit dem Bleichmittel. Applizieren Sie dazu bei jeder Zahnvertiefung je einen Tropfen Bleichmittel an der tiefsten Stelle der Schiene. Achten Sie darauf nicht zu viel Bleichmittel zu verwenden. Die Vertiefung sollte maximal zu 1/3 gefüllt werden.





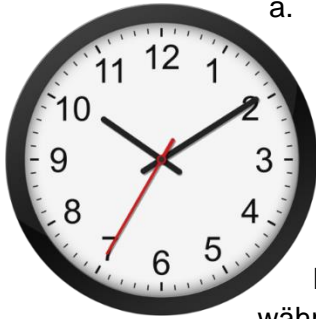
3. Stülpen Sie die gefüllte Schiene über die Zähne und kontrollieren Sie den korrekten Sitz mit sanftem Fingerdruck.



Falls überschüssiges Gel aus der Schiene herausquillt entfernen Sie dieses mit einem Wattestäbchen.



4. Tragen Sie die Schiene wie folgt:



a. Morgens und abends je 1 bis 2 Stunden oder

b. Über die Nacht während mindestens 4 Stunden*

*falls Sie während der Nacht auf den Zähnen pressen oder knirschen, sollten Sie nicht während der Nacht bleichen.

- Das gewünschte Resultat ist in der Regel nach 3 Wochen Anwendung erreicht.
- Haben Sie die gewünschte Helligkeit erreicht empfehlen wir Ihnen noch ca. 2 Tage zusätzlich zu bleichen, da es unmittelbar nach der Anwendung zu einem Nachdunkeln kommen kann.
- Häufig bleiben die oberen Eckzähne und die unteren Schneidezähne nach dem Bleichen noch etwas dunkler als die übrigen Zähne. Es kann daher sinnvoll sein, diese Zähne separat noch 2 bis 3 Tage zusätzlich zu bleichen, um eine Helligkeitsanpassung an die übrigen Zähne zu erreichen.



5. Nach dem Bleichen entfernen Sie die Schiene. Putzen Sie Ihre Zähne mit Bürste und Zahnpasta. Die Schiene wird am besten mit der Bürste nur unter fließendem Wasser (ohne Zahnpasta) gereinigt und in die dazu gehörige Box gelegt (nicht in Wasserglas).



- Während dem Bleichen sollten Sie weder essen noch trinken. Falls nötig können Sie mithilfe eines Strohhalmes Getränke konsumieren.
- Vermeiden Sie während der Anwendungszeit möglichst das Rauchen. Auch der häufige Konsum von Kaffee, Schwarztee, Rotwein und anderen dunkeln Lebensmitteln ist zu meiden.



Nebenwirkungen

Häufig kommt es zu übermässiger Kälte-Empfindlichkeit, manchmal kann es auch zu Zahnfleischirritationen kommen.

- Die Kälteempfindlichkeit hört normalerweise nach Beendigung der Anwendung von 1 bis 3 Tagen auf. Sollte die Empfindlichkeit sehr stark sein, empfehlen wir Ihnen anstatt 2 Stunden nur ½ Stunde zu bleichen oder sogar einen Tag auszusetzen. Zusätzlich kann die Schiene anstelle eines Bleichmittel mit einem Fluorid-Gel (Bsp. Emofluor Gel®) gefüllt und 5 Minuten getragen werden.
- Zahnfleisch Irritationen treten meistens auf, wenn Bleichmittel aus der Schiene herausgequollen ist oder die Ränder der Schiene ins Zahnfleisch drücken. Die Überempfindlichkeit sollte nach spätestens 3 Tagen aufhören.
- In seltenen Fällen kann es zu Zahn- oder Halsschmerzen kommen. Hier empfiehlt es sich die Anwendung zu stoppen und uns anzurufen.

Haben Sie Fragen zur Anwendung oder Unklarheiten, zögern Sie bitte nicht uns anzurufen unter der Nummer:

031 / 312 00 10

www.zahnarztpraxis-bubenberg.ch