

## הבהרת שיניים – הוראות למטופל

### אביזרים דרושים:

1. סדי הבהרה שקופים.
2. גיל הבהרה.
3. שטיפת פלואוריד שקופה למשל: אלמקס ירוקה – לשיניים רגישות.
4. חוט דנטלי המכיל פלואוריד עדיף ללא שעווה או קיסם דנטלי (יש לרכוש בנפרד)
5. משחת שיניים לבנה עם פלואוריד.

### הוראות שימוש:

1. צחצחו שיניים היטב.
2. הכנסו את גיל הבהרה בכמות סבירה במקום המיועד לפי הסבר רופא השיניים.
3. נגבו היטב את השיניים באמצעות טישו או מגבת.
4. הרכיבו הסדים על השיניים.
5. בצעו תנועת וקום בפה.
6. במידה ועודפי חומר יצאו מהסד לחניכיים – הסירו אותם באמצעות קיסם אזניים ובפעם הבאה שימו פחות חומר.
7. במידה ורואים בועות גדולות של אויר בתוך הסד – כנראה ששמתם פחות מידי חומר, בפעם הבאה שימו מעט יותר.
8. הרכיבו את הסד למשך כ- 2-4 שעות. לאחר יומיים של טיפול ובמידה ולא קיימת רגישות, ניתן להרכיב את הסד למשך הלילה.
9. יש להימנע מאכילה, שתיה או עישון בזמן הרכבת הסד.
10. הסירו את הסד, שטפו במים קרים והניחוהו בקופסא להשאיר את הקופסא פתוחה!
11. צחצחו שיניים בעזרת משחה לבנה המכילה פלואוריד.
12. העבירו חוט דנטלי המכיל פלואוריד או קיסם דנטלי בין כל מרווחי השיניים המטופלות.
13. שיטפו את הפה במי פה שקופים המכילים פלואוריד.
14. במשך 4 שעות לאחר הטיפול, יש להימנע מאכילה ושתייה של מאכלים בעלי צבע חזק כגון: יין, קפה, תה, סלק וכ'.

### ביקורת:

בסיום השימוש המזרקים שקיבלת, יש להתקשר למרפאה ולתאם הגעה לביקורת הבהרה בין תורים.

### תופעות לואי אפשריות:

- < עלולים להופיע כאבים קלים בשיניים המטופלות בזמן ולאחר גמר הטיפול. רגישות זו תעלם כמה שבועות לאחר סיום הטיפול. ניתן להקל על הכאבים ע"י שטיפות עם מי פה המכילים פלואוריד. אם מופיעים כאבים חזקים יש להתקשר מיד למרפאה.
- < עקב שינויים בצבע השיניים, עלול להוצר מצב בו שיחזורים ו/או כתרים באזורים שהולבנו, לא יתאימו לצבע החדש של השיניים ועל כן יהיה צורך להחליפם.
- < עם הזמן עלולה להוצר נסיגה קלה בתוצאות הטיפול ולכן יהיה צורך לחזור על הטיפול לישיבה אחת או שתיים.