

Domácí bělení postup

- **Příprava chrupu:** Důkladně si vyčistěte zuby běžným kartáčkem a použijte mezizubní kartáčky nebo zubní nit. Zuby musí být před aplikací zcela čisté. Pro co nejhezčí výsledek doporučuji před samotným bělením absolvovat dentální hygienu.
- **Aplikace gelu:** Vymáčknete malé množství gelu (cca velikost hlavičky zápalky) do každého „zubu“ (od pětky po pětku) na vnitřní straně nosiče. Gel aplikujte pouze na přední část nosiče, která bude v kontaktu s předními zuby.
- **Nasazení nosiče:** Opatrně přiložte nosič na zuby a jemně jej přitlačte. Pokud gel přeteče na dásně, setřete ho vatovou tyčinkou nebo prstem.
- **Doba působení:** Doba se liší podle typu a koncentrace gelu (běžně 10–16 % karbamid peroxid). Bělící kúra se často nechává působit **4–8 hodin přes den nebo celou noc**. Přesný čas si vždy ověřte v instrukcích od své dentální hygienistky nebo stomatologa.
- **Opláchnutí:** Po uplynutí doby nosič vyjměte, ústa vypláchněte vlažnou vodou a nosič důkladně očistěte kartáčkem pod studenou vodou. Zuby doporučuji opatrně vyčistit stíravými pohyby nejdříve za půl hodiny po vyjmutí nosičů.

Důležitá doporučení:

- **Bílá dieta:** Během bělení a 24 hodin po jeho ukončení se zcela vyhněte barevným potravinám (káva, černý čaj, červené víno, řepa, kečup, sójová omáčka).
- **Citlivost zubů:** Během kúry se může objevit zvýšená citlivost zubů na studené a teplé. V takovém případě můžete aplikaci na den vynechat nebo použít speciální pasty pro citlivé zuby.