

INSTRUCCIONES BLANQUEAMIENTO

La intervención consiste en la colocación de gel de peróxido que conseguirá el aclaramiento dentario. Se usa una cubeta de blanqueamiento que es un dispositivo en forma de herradura de acrílico blando transparente que tiene grabadas las huellas de sus dientes.

Instrucciones

1. Al colocar las férulas en la boca se suele producir un aumento de saliva, como ocurre con cualquier cuerpo extraño. Esta mayor salivación disminuirá con el paso de las horas y en el transcurso de los días, al acostumbrarse a ellas.
2. Del mismo modo, puede tener dificultades para hablar, que también se reducen con el paso del tiempo.
3. Antes de colocarse las férulas, debe cepillarse adecuadamente los dientes. Debe usar también seda dental para limpiar los espacios entre los dientes y facilitar el blanqueamiento en esta zona sombreada de los mismos.
4. ¡No utilice colutorios que contengan clorhexidina ni agentes reveladores de placa bacteriana, ya que ambos pueden teñir los dientes!
5. Después de la higiene bucal, tome la cubeta, coloque una gota de gel blanqueador en la huella de cada diente, como se le ha indicado en la consulta dental, lleve la cubeta a la boca e insértela en su sitio, y escupa el excedente de gel.
6. Mantenga la cubeta en la boca durante el tiempo indicado.
7. Pasado ese tiempo, quítese la cubeta con los dedos, procurando sacarla de los dos lados al mismo tiempo, para evitar retorcerla y rozarse en la encía, y enjuáguese bien la boca con agua preferiblemente templada (para evitar la incómoda sensibilidad que frecuentemente se provoca con el frío).
8. Seguidamente, lave la cubeta también con agua, séquela y guárdela en su caja.
9. Es frecuente que se **produzca mayor sensibilidad sobre todo al frío** que normalmente desaparecerá de modo espontáneo y que no en todos los casos se produce. Para disminuirla lo máximo posible:
 - a. Use pastas dentífricas con desensibilizantes tipo nitrato potásico. Desensin®, Sensodyne®...
 - b. Espacie las sesiones de blanqueamiento, dejando uno o dos días de descanso entre ellas.
 - c. Evite las bebidas frías y use agua templada para aclarar los dientes cuando los lave.
10. La cubeta le puede hacer heridas en la mucosa, especialmente si es poco cuidadoso al retirarla de la boca. Si no se las ha producido al quitarla, o no le curan en cuatro o cinco días, o le resultan dolorosas o empeoran, pídanos consulta inmediatamente, para realizar la correcciones necesarias y proporcionarle tratamiento con el que solucionarle el problema. Puede usar vitamina E para que las heridas cicatricen antes (compra en Farmacia).
11. **No coma con las férulas puestas**, ni las tenga en la boca más tiempo que el que se le ha indicado en la clínica.
12. Recuerde que, para su salud, **en ningún caso conviene fumar**, pero le informamos que para el blanqueamiento está especialmente desaconsejado.

Durante el tiempo de blanqueamiento debo seguir una **serie de recomendaciones en cuanto a mi alimentación** y hábitos para optimizar el resultado del tratamiento.

NO TOMAR	SÍ TOMAR
Tabaco, Café, té (infusiones), refrescos de cola. Vino tinto.	Agua mineral, gaseosas sin color, vino blanco, leche sola.
Tomate frito envasado (Ketchup®) u otras salsas como la salsa de soja, Perrins, o mostaza.	Pollo, pescados blancos. NO SALSAS (solo de nata).
Remolacha, zanahoria, fresas, vegetales con color como las espinacas.	Patata, judías verdes, calabacín, lechuga, arroz blanco, pasta sin salsa.
Evitar colorantes como el azafrán (suele estar en paellas), cúrcuma (platos tailandeses).	Sal, pimienta, orégano, perejil.

Limpieza

- Las cubetas o alineadores deben ser lavadas con agua tras cada uso, y secadas previamente a guardarlas en su caja.
- Antes de volver a usar las cubetas o alineadores que lleven varios días guardadas en su caja, conviene lavarlas con un cepillo, para retirar cualquier residuo y moho que se hubiera podido formar en su interior, e introducirlas una o dos horas en agua con una pastilla efervescente limpiadora de prótesis dentales.

A tener en cuenta..

El blanqueamiento de tipo ambulatorio tiene limitaciones:

- Los dientes se pueden blanquear entre 2 a 4 grados o tonos de la escala cromática, pero lo hacen de una manera homogénea, por lo que las bandas más oscuras, aunque resulten aclaradas, no desaparecen (sólo en algunos pacientes, sobre todo aquellos con tinción de tetraciclinas).
- No se consigue un blanqueamiento ilimitado: una vez alcanzado un cierto punto de blanqueamiento, el gel ya no tiene efecto.
- Igualmente, el efecto blanqueador tampoco es indefinido: un tiempo después de haber terminado el tratamiento se empieza a producir una ligera recidiva del antiguo color. Este oscurecimiento, se puede combatir repitiendo una sesión de gel blanqueador cuando observe el oscurecimiento, y puede prevenirse notablemente con una sesión mensual o anual de blanqueamiento, como mantenimiento.
- El efecto blanqueador requiere cierto tiempo: generalmente es cuestión de varias semanas. No se acelera con poner mayor cantidad de gel en las cubetas o con tenerlas colocadas más tiempo que el recomendado. El blanqueamiento requiere sesiones y sesiones de un tiempo determinado, y no mayor (para minimizar la sensibilidad dentaria).
- La duración del tratamiento oscila de uno a tres meses según el caso. Los resultados comienzan a apreciarse a las dos o tres semanas. Puede haber una pérdida de aclaración a los dos años y en ocasiones habrá que repetir el proceso, al menos en parte.
- El plan de revisiones será: una visita cada dos semanas mientras dura el tratamiento. Cuando se alcanza el resultado de dicho tratamiento, conviene acudir una vez al año para valorar si se mantiene el aclaramiento alcanzado, o por el contrario los dientes han oscurecido y requieren algún plan de mantenimiento o retratamiento.

¡Muchas gracias!

Dra Martínez Madero

Nº col 28012507