



LES DENTISTES
DU VIEUX-PORT DE MONTRÉAL

CONSEILS POST-BLANCHIMENT

Durant toute la période du blanchiment et au moins une semaine après il est recommandé d'éviter les substances pouvant tacher l'émail de vos dents. Sont donc à proscrire entre autres :

- Café ou thé
- Sauce soya, sauce tomate
- Produits du tabac
- Baies et petits fruits
- Chocolat noir
- Betteraves
- Cola ou jus de raisin
- Épices orientales (curcuma-cari)
- Vin rouge

Post-Blanchiment :

Suite à votre blanchiment, il est possible que vous éprouviez un certain inconfort (sensibilité à la mastication, sensation de légers « chocs électriques » spontanés). Il est recommandé :

- De prendre des comprimés analgésiques en respectant les recommandations de votre dentiste.
- D'utiliser un dentifrice/gel désensibilisant qui vous a été fourni ou recommandé par votre dentiste. Vous pouvez alors combiner une « action rapide » initiale suivie d'une « action lente » qui peut être réalisée quotidiennement (voir ci-dessous l'action rapide ainsi que les différentes possibilités d'actions lentes).
- D'éviter les températures trop chaudes ou trop froides, les aliments sucrés, acides et privilégier une alimentation molle.

Utilisation du dentifrice/gel désensibilisant :

- **ACTION RAPIDE** : Après un brossage de vos dents, placez le dentifrice/gel, dans les gouttières et portez celles-ci pendant au moins 30 minutes. Nettoyez vos gouttières à l'aide d'une brosse à dents pour enlever toute trace de résidus. Ne pas manger, boire ni rincer durant au moins 30 minutes suivant l'application du dentifrice/gel.

Et

- **ACTION LENTE** : Après un brossage de vos dents, placez une noisette de dentifrice/gel sur votre doigt et venir effectuer pendant une minute au moins un massage de l'ensemble des dents et particulièrement des dents sensible afin de permettre une action pénétrante du dentifrice/gel. Ne pas manger, boire ni rincer durant au moins 30 minutes suivant l'application du dentifrice/gel.

Ou

- **ACTION LENTE** : Après un brossage de vos dents, il est conseillé de garnir l'intérieur de la gouttière avec un dentifrice/gel désensibilisant suite à votre traitement quotidien. Porter les gouttières 5 minutes avec cet agent désensibilisant. Ne pas manger, boire ni rincer durant au moins 30 minutes suivant l'application du dentifrice/gel.

Et/Ou

- **ACTION LENTE** : Utiliser un rince bouche à action désensibilisante et se gargariser pendant au moins une minute avant de recracher. Ne pas manger, boire ni rincer durant au moins 30 minutes suivant l'application du dentifrice/gel.

NB : Ces conseils post-blanchiments peuvent être utilisés pendant la phase de blanchiment lorsque les sensibilités se font trop intenses, afin de récupérer une tolérance au froid/chaud acceptable avant la reprise du blanchiment.

Maximiser votre résultat :

Il est important de noter que le résultat post blanchiment immédiat n'est malheureusement pas le résultat définitif et ne sera très patient dépendant (dépendamment de la qualité d'émail de chaque individu). En effet, après les 6 premiers mois puis au fil du temps les dents selon l'hygiène de vie de chacun auront tendance à « rejaunir » de la même manière que cela a été le cas depuis votre enfance. Il s'agit d'un phénomène normal et physiologique ! La dent est un tissu, tel qu'une « éponge » qui s'imprègne au fil du temps des substances colorées qui se déposent à sa surface.

Pour maximiser le résultat de votre traitement de blanchiment et pour conserver la blancheur de vos dents le plus longtemps possible voici nos conseils :

- Optimiser le résultat initial de votre blanchiment, en associant un blanchiment fauteuil puis un blanchiment maison afin de booster l'effet du produit blanchissant. Cela permettra généralement un résultat plus rapide et plus profond, se matérialisant en général par un effet blancheur plus prononcé.
- Optimiser le résultat de votre blanchiment initial en effectuant des « rappels ». Il peut être préconisé après 6 mois ou au besoin d'effectuer un blanchiment futur de très courte durée (blanchiment de « rappel » de un à deux jours par exemple)
- Évitez les mauvaises habitudes ci-haut mentionnées au quotidien !
- Consultez régulièrement votre professionnel en hygiène dentaire pour maintenir une santé buccale adéquate, réduire au minimum les colorations et déterminer le besoin de faire un ajustement au blanchiment.
- Préconisez une bonne hygiène buccale à l'aide d'un brossage méticuleux, passez la soie dentaire pour déloger les débris entre les dents et veillez à bien nettoyer votre langue.