



LES DENTISTES  
DU VIEUX-PORT DE MONTRÉAL

# CONSEILS POUR LE BLANCHIMENT DENTAIRE

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

## Étapes à suivre pour la réalisation du blanchiment :

1. Avant chaque application, il est important de brosser les dents et de passer la soie dentaire.
2. Déposez une goutte de produit dans chacune des dents de la gouttière. La quantité déposée ne devrait pas excéder la grosseur d'un pois.
3. Insérez les gouttières en bouche. Si du produit blanchissant déborde de la gouttière, vous pouvez passer un coton-tige ou un mouchoir sur les gencives afin de retirer l'excédent. Si par erreur une faible dose du produit blanchissant est avalé cela n'est pas dangereux mais cela reste néanmoins déconseillé tant que possible. Vous éprouverez un désagréable goût amer ainsi qu'une possible irritation passagère de la gorge.
4. Conservez les gouttières en bouche en suivant les indications de votre dentiste selon le type de produit de blanchiment utilisé (En général, un minimum de 2 fois 30 minutes ou 60 minutes consécutives lors d'un blanchiment). Le moment de la journée importe peu sous condition que suite au blanchiment ces consignes soient suivies : ni boire, ni manger et ne pas fumer pendant au minimum 2 h.
5. À la fin de chaque traitement, retirez les gouttières, rincez-les avec de l'eau tiède et brossez-les légèrement au besoin. Ne pas les rincer à l'eau chaude pour ne pas déformer la gouttière.

## Il est possible qu'une hypersensibilité des dents et/ou des gencives puissent survenir lors du traitement.

AFIN DE PALIER À L'HYPERSENSIBILITÉ DENTAIRE, 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.

AFIN DE PALIER À L'HYPERSENSIBILITÉ DES GENCIVES :

- Si les gencives deviennent rouges et sont sensibles lors du nettoyage, du saignement au brossage est possible. Nous vous conseillons de diminuer la quantité d'agent blanchissant que vous mettez dans les gouttières et, s'il y a lieu, d'espacer les traitements quotidiens si la sensibilité demeure. Il est également possible de se procurer des capsules de vitamine E à la pharmacie. Couper ces capsules en 2 et frottez les gencives avec. Ceci diminuera l'inflammation.
- Si la gencive blanchit de manière anormale avec une douleur intense il peut s'agir du produit de blanchiment qui a été mis en excès et a débordé de la gouttière venant irriter les gencives. Dans ce cas-ci, il est conseillé de diminuer la quantité de produit utilisé dans la gouttière et éliminer les excès de produits de manière plus appropriée. Au besoin stopper le traitement jusqu'au retour d'un aspect normal de votre gencive pour éviter toute récession gingivale.

La durée totale du traitement devrait être d'environ 10 à 14 jours. Certains patients voudront poursuivre au-delà de 14 jours, toutefois l'impact au niveau de l'effet blanchissant diminue graduellement au-delà de 2 semaines.

Le résultat final du blanchiment est très variable d'une personne à une autre. Il varie en fonction de l'âge du patient, de la couleur initiale des dents et du type de tâche affectant vos dents. De plus, certaines malformations de l'émail, ainsi que les dents dévitalisées, ne répondent pas adéquatement au blanchiment. Pour toutes ces raisons, il est complexe de prédire le résultat final d'un blanchiment. Toutefois, dans tous les cas, il y a un éclaircissement certain de la teinte des dents.

## 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.

## Après le blanchiment :

---

1. Suite au traitement, il est nécessaire d'attendre 1 semaine avant d'entreprendre un travail sur vos dents. La couleur finale de celles-ci se stabilise au cours de cette période.
2. La durée de l'effet du blanchiment est en fonction des habitudes de vie des patients. Les liquides colorés (café, thé, tisane, vin rouge), ainsi que le tabac, vont tacher à nouveau les dents. Des retouches seront donc nécessaires. Ces traitements sont habituellement d'une durée de quelques jours et ne nécessitent pas la fabrication de nouvelles gouttières. Vous pourrez donc vous procurer à la clinique des seringues contenant le peroxyde pour un coût moins élevé que le traitement initial.