Praktický návod k domácímu bělení zubů

Postup domácího bělení

1. **Důkladně si vyčistěte si zuby** a připravte si fóliové nosiče na bělící gel. Před prvním použití si můžete ještě u zrcadla vyzkoušet jejich nasazení.
2. Ze stříkačky s gelem odstraňte uzávěr. Na vnější stranu nosičů naneste **velmi malé množství bělícího gelu** (nanesení velkého množství vede k vytlačení přebytku do dutiny ústní, což není žádoucí).
3. Nosiče s gelem si opatrně před zrcadlem nasaďte na zuby a fólii k zubům **dotlačte i na zadní zuby**. Jestliže někde vytlačíte přebytek gelu, otřete jej vatovou štětičkou a ústa si opatrně vypláchněte čistou vodou a vyplivněte.
4. **Nosiče nechte na zubech potřebnou dobu**, nejčastěji přes noc. Je možné ale bělit i několik hodin přes den. **Vždy se řiďte pokyny dentální hygienistky či zubního lékaře.** Je pravděpodobné, že v průběhu bělící terapie se objeví větší či menší citlivost zubů. Pokud by byla citlivost pro vás již výrazná, na pár dní bělící proces přerušte a po několika dnech pokračujte.
5. Ráno (nebo po uplynutí doby bělení) nosiče vyjměte z úst, vypláchněte ústa a vyčistěte zuby. Nosiče **propláchněte vlažnou vodou – voda nesmí být horká** (nosiče by se mohly deformovat) a opatrně je zevnitř vyčistěte kartáčkem. Nechte nosiče oschnout a uložte je do plastového boxu (nezavírejte), kde jsou nachystané k dalšímu použití. **Stříkačky s bělícím gelem je lepší skladovat v lednici.**

Upozornění:

Během bělení mohou být Vaše zuby citlivější na studené, teplé, kyselé, nebo se může objevit mírná trvalá bolest zubů – není důvod k znepokojení jde pouze o přechodnou záležitost. Můžete použít pastu na citlivé krčky – např. Elmex Sensitive (zelený) nebo Sensodyne Repair&Protect. Jestliže tato alternativa nebude účinná, přerušte na pár dní bělení a poté pokračujte v bělení. Pokud nebude použití pasty, či přerušení bělení účinné kontaktujte ošetřující dentální hygienistku nebo zubního lékaře.

Tyto příznaky citlivosti či bolesti zubů obvykle vymizí 1-3 dny po přerušení nebo ukončení celé procedury.

Po dokončení bělící terapie je vhodné používat některý z remineralizačních prostředků na bázi umělého hydroxyapatitu, např. Biosmalto, GC Tooth Mousse, Karex či ReminPro.

Pro udržení světlého odstínu je vhodné používat speciální bělící pasty, např. Yotuel, Opalescence nebo Swissdent.

Bělení zubů je povoleno až od 18 let

V ČR, stejně jako v celé EU, se **bělení zubů přípravky s peroxidem vodíku (včetně karbamid peroxidu) smí provádět až od 18 let věku**.

Právní základ: **Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1223/2009 o kosmetických přípravcích, příloha III, položka 12** (ve znění směrnice Rady 2011/84/EU). Přípravky na bělení zubů s obsahem 0,1–6 % peroxidu vodíku smějí být prodávány pouze zubním lékařům, první použití v každém cyklu provádí zubní lékař nebo probíhá pod jeho přímým dohledem a **nesmějí se používat u osob mladších 18 let**. Přípravky s obsahem nad 6 % jsou zakázány.