

## ANLEITUNG FÜR DAS HOME-BLEACHING

Sie haben sich für ein hochwertiges Bleaching Ihrer Zähne entschieden. Damit Sie viel Freude an Ihren aufgehellten Zähnen haben, möchten wir Ihnen einige Anwendungstipps für zu Hause mitgeben. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne auch telefonisch zur Verfügung unter 02327-70617.

---

### VORBEREITUNG

Vor dem Einsetzen der Bleichschiene sollten Sie eine ausführliche Zahnpflege ausführen, d.h. Sie sollten die Zähne gründlich putzen und die Zwischenraumpflege durchführen, da das Bleichgel durch zurückgebliebene Beläge nicht auf den Zahn kommen kann.

---

### ANWENDUNG

Nehmen Sie das Bleichgel und verteilen Sie jeweils einen Tropfen auf die nach außen zeigende Zahnfläche. Wischen Sie die Zahnoberflächen mit einem Zelltuch (Zewa) etwas trocken und setzen Sie die Bleichschiene ein. Sie sollten nur soviel Bleichgel in die Schiene auftragen, dass nichts aus der Bleichschiene herausgedrückt wird. Falls dies doch der Fall ist, nehmen Sie das herausgedrückte Bleichgel mit einem Tuch oder Q-tip ab. (Nicht erschrecken, das Zahnfleisch kann sich für kurze Zeit weiß verfärben!)

---

## TRAGEZEIT

Lassen Sie das Bleichgel ca. 4 - 6 Stunden einwirken und entnehmen danach die Schienen, spülen Sie den Mund mit etwas Wasser aus und putzen das restliche Bleichgel mit einer Zahnbürste und Zahnpasta von den Zähnen und aus der Schiene.

---

## ANWENDUNGSDAUER

Diesen gesamten Vorgang können Sie solange wiederholen, bis Ihnen Ihre Zahnfarbe gefällt oder die Zähne zu stark kälteempfindlich werden. Dieses ist eine normale Reaktion der Zähne und verschwindet auch nach den ersten Tagen wieder. Zur Vorbeugung von Überempfindlichkeiten verwenden Sie jeden 2. Abend ein Fluorgel (z.B. Elmex Gelee) und bürsten dieses 2 Minuten ein. Durchschnittlich ist eine Anwendung über 10 Tage notwendig um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Um die Schönheit Ihrer aufgehellten Zähne lange zu erhalten, können Sie selbst durch Ihr Verhalten wesentlich dazu beitragen. Während der Zahnaufhellungsphase sind Ihre Zähne etwas „ausgetrocknet“ worden. Dies wird nun durch eine erhöhte Feuchtigkeitsaufnahme aus der Mundhöhle wieder ausgeglichen. Darum vermeiden Sie bitte in den Behandlungspausen und in den ersten Tagen (2-3) nach der Zahnaufhellung, verfärbende Nahrungs- und Genussmittel wie z.B. Nikotin, Kaffee, schwarzen Tee, Cola, Rotwein, rote Früchte, rote Beeren, Paprika, etc. zu sich zu nehmen. Auch in der Folgezeit ist der Verzicht bzw. die Einschränkung des Genusses vorteilhaft für die Erhaltung Ihrer hellen Zähne. Sollten dennoch Ihre Zähne im Laufe der Zeit etwas nachdunkeln, können Sie bei uns das Bleichgel erneut beziehen und die Zähne etwas nachbleichen.

Nun wünschen wir viel Spaß beim Bleachen und schöne helle Zähne.

Ihre Zahnärzte am Denkmal

---

### ADRESSE

elsa-brändström-str. 134  
44869 bochum

### SPRECHZEITEN

montag bis donnerstag  
8-13 und 14-18 uhr  
  
freitag  
8-17 uhr

### KONTAKT

telefon: 02 327 - 70 208  
e-mail: [info@zahnaerzteamdenkmal.de](mailto:info@zahnaerzteamdenkmal.de)  
[www.zahnaerzteamdenkmal.de](http://www.zahnaerzteamdenkmal.de)