



Clinique de  
Gervais & Associés

6900 boul. Cousineau, suite 101, St-Hubert, Qc J3Y 8Z4

Tél : 450-656-5016 Fax : 450-656-2173

[cliniquejeangervais@gmail.com](mailto:cliniquejeangervais@gmail.com)

---

## **Consignes pour le blanchiment à la maison**

1. Brossez les dents et passez la soie comme à l'habitude.
2. Appliquez le gel dans la gouttière transparente. Nous vous conseillons d'appliquer une goutte de gel au niveau des dents qui sont apparentes lorsque vous souriez. Il n'est pas nécessaire de mettre du gel au niveau des molaires si elles ne sont pas visibles.  
**\*\*\*Il est préférable de conserver les seringues de blanchiment au réfrigérateur.\*\*\***
3. Gardez les moules sur vos dents durant 30 minutes.
4. Retirez les gouttières.
5. Rincez et brossez adéquatement vos dents ainsi que vos gouttières. Il est préférable de faire sécher les gouttières à l'air libre avant de les mettre dans le boîtier, afin d'éviter la prolifération des bactéries.

\*\*\*

**Il se peut que vos dents deviennent plus sensibles aux variations de température pendant la durée du blanchiment, mais sachez que cette sensibilité est habituellement temporaire. Si toutefois la sensibilité persiste, espacez les applications.**

\*\*\*

Vous pouvez également utiliser un dentifrice comme Sensodyne entre les applications.

Si la sensibilité est plus intense, vous pouvez appliquer du fluor à l'intérieur de vos gouttières pendant 30 minutes (Seringue transparente Relief ACP)

**Il est important d'éviter de consommer des aliments riches en colorant après chaque séance de blanchiment et ce, jusqu'à 48 heures après la dernière application.**

**Exemple : Café, thé, tisane, vin rouge, tabac, sauce tomate, brocoli, chocolat...en fait, tout ce qui peut tacher une chemise blanche risque de tacher vos dents !**

\*\*\*Pour toutes autres questions, vous pouvez nous rejoindre au : 450-656-5016 #1\*\*\*