



CITY CLINICS

# Koduse valgendamise juhend



- Enne hammaste valgendamist tasub alati konsulteerida hambaarstiga. Hammastele võiks teha ka soodapesu, vajadusel eemaldada hambakivi. Kindlasti tuleks silmas pidada, et valgendamist ei tohi teha aktiivse kaarise ja suuõõne või igemehaiguste korral. Ka lastel, rasedatel ja imetavatel emadel pole soovitatav seda protseduuri ette võtta.
- Hambaarst valmistab Teie hammaste järgi spetsiaalsed valgenduskaped, millega on võimalik ise kodustes tingimustes hambaid valgendada.
- Kapega antakse kaasa valgendusgeeli süstal. Kasutusel on 10% ja 16% karbamiid-peroksidi geel. 10% geeliga tohib kapet suus hoida 8h (võib jätta suhu näiteks ööseks), 16% geeliga tohib valgendada järjest 4h.
- Enne valgendamist puhastage hambad. Seejärel aplitseerige valgendusgeeli kape sisse selle välimisele küljele iga hamba kohale umbes nööpnöödeapea suurune tilgake. Asetage kape suhu ja masseerige õrnalt sõrmega geel hamba völli spinnal laiali. Ettevaatust igemeäärsete piirkondadega! Kindlasti ei tohiks valgendusgeeli suruda vastu igemeid, sest see võib pehmeid kudesid kahjustada. Seetõttu ei tasuks ka geeli kogusega liialdada. Peale valgendamist

eemaldage kape ja puhastage hambad hambaharjaga, samuti kape.

- Valgendamise tulemus ja efektiivsus on iga inimese puhul erinev. Mõnel juhul piisab efekti saavutamiseks paarist valgenduskorrast, teinekord peab protseduuri kordama rohkem arv kordi. Valgendamisprotseduuri täielikud möjud ja tulemused ilmnevad umbes nädala jooksul.
- Kindlasti peab arvestama valgendamise käigus tekkida võiva tundlikkusega. Sellisel juhul soovitatakse kasutada tundlikele hammastele mõeldud hambapastat ja jätkata valgenduskordade vahele mõnepäevaseid kuni nälatalasi pause. Enamasti kaob tundlikkus mõne oja pärast peale valgenduskuuri. Kindlasti ei tasu valgendamisega liialdada, sest muidu võib kahjustada hambakudet.
- Valgendamise perioodil ei ole soovituslik tarbida väga pigmendirikkaid toite ja jooke (nt kohv, tee, punane vein), samuti võiks hoiduda suitsetamisest.
- Valgendada saab vaid oma hambakudet. Täidised ja kroonid (ning muud proteesid) valgendamisega oma värvust ei muuda ja kui tekkiv toonivaha jäääb häirima, siis vajavad need peale valgendamist väljavahetamist

Tallinn

(+372) 58 874 112

Tartu

(+372) 59 198 112

Kuressaare

(+372) 5194 4828

[cityclinics.ee](http://cityclinics.ee)



## CITY CLINICS

# Instructions for teeth whitening at home



- Before teeth whitening you should always consult with your dentist. It is recommended to do air-flow cleaning and calculus removal before the procedure. You should know that teeth whitening is not allowed if you have active caries and/or gum diseases. It is also not recommended for children and pregnant or breastfeeding women.
- Dentist will make a custom whitening tray for your teeth that you can use at home.
- With the silicone tray also comes a whitening gel containing either 10% or 16% carbamide peroxide. You can leave the 10% gel with tray in your mouth for 8 hours (for example for the night) and the 16% gel you can use for 4 hours.
- Before whitening brush your teeth. After that apply the whitening gel inside the tray on each labial tooth surface a small drop. Insert the tray in your mouth and gently disperse the gel with your fingers. Be careful with areas next to gums! You shouldn't press the gel against the gums, otherwise it can damage the gums easily. That's why you shouldn't exaggerate with the amount of gel. After the whitening remove the tray from your mouth and clean your teeth, also the tray.
- The outcome and efficiency of whitening varies on people. In some cases it takes a couple of times to see the effect, but sometimes it is necessary to do it more times. The final outcome of the whitening procedure becomes evident in about a week.
- You should consider that during and after the whitening the teeth can become more sensitive than usual. In that case it is recommended to use toothpaste that is meant for sensitive teeth ja you should take brakes in between whitening (a few days or a week). Usually the sensitivity goes away after a while. You definitely shouldn't exaggerate with whitening your teeth, otherwise it can damage the tooth tissue.
- During the whitening period you shouldn't eat or drink things that stain the teeth easily (e.g. coffee, tea, red wine) and it is better to avoid smoking.
- It is only possible to whiten your own tooth structure. Fillings and crowns (and other dentures) won't change their color with whitening and if the difference in shade starts to bother you then it is necessary to replace them.

Tallinn  
(+372) 58 874 112

Tartu  
(+372) 59 198 112

Kuressaare  
(+372) 5194 4828

[cityclinics.ee](http://cityclinics.ee)



CITY CLINICS

# Инструкция по домашнему отбеливанию зубов



- Перед отбеливанием зубов всегда нужно проконсультироваться с зубным врачом. Предварительно желательно провести содовую чистку и, при необходимости, удалить зубной камень. Следует иметь в виду, что отбеливание нельзя проводить при активном кариесе и заболеваниях полости рта или дёсен. Процедура не рекомендуется детям, беременным и кормящим матерям.
- Зубной врач изготовит для Ваших зубов специальные отбеливающие каппы, с помощью которых возможно отбеливание зубов в домашних условиях.
- Вместе с каппами Вам дадут шприц с отбеливающим гелем. Используются 10% и 16% гели перекиси мочевины (пероксид карбамида). С 10% гелем каппу можно держать во рту 8 часов (например можно оставить во рту на ночь), с 16% гелем можно отбеливать 4 часа подряд.
- Почистите зубы перед отбеливанием. Затем нанесите гель для отбеливания по капельке размером с булевочную головку на место каждого зуба на внутренней поверхности каппы с передней поверхности зубов. Поместите каппу в рот и аккуратно прижмите её снаружи зуба пальцем, чтобы гель растёкся по поверхности зуба. Излишки геля удалите ватной палочкой или сухой зубной щеткой. Будьте осторожны с придесневыми участками ! Отбеливающий гель не должен контактировать с дёснами, это может повредить мягкие ткани. Поэтому не стоит переусердствовать с количеством геля. После отбеливания выньте каппы изо рта и промойте их. Почистите зубы зубной щеткой.
- Результат и эффективность отбеливания различны для каждого человека. В некоторых случаях для достижения эффекта достаточно пары процедур отбеливания, в других случаях действие необходимо повторять много раз. Полный эффект и результаты отбеливания проявятся примерно в течение недели.
- Необходимо учитывать возможность появления повышенной чувствительности зубов во время отбеливания. В этом случае рекомендуется использовать зубную пасту для чувствительных зубов и делать перерывы между сессиями отбеливания от нескольких дней до недели. В большинстве случаев чувствительность исчезает через некоторое время после процедуры отбеливания. С отбеливанием определенно не следует перебарщивать, иначе это может слишком повредить ткани зуба.
- В период отбеливания не рекомендуется употреблять продукты и напитки, очень богатые пигментами (например, кофе, чай, красное вино); также следует воздержаться от курения.
- Отбелить можно только ткани собственного зуба. Пломбы и коронки (и другие протезы) не меняют свой цвет при отбеливании, и если полученная разница в тоне Вас беспокоит, то после отбеливания эти реставрации необходимо заменить.

Tallinn

(+372) 58 874 112

Tartu

(+372) 59 198 112

Kuressaare

(+372) 5194 4828

cityclinics.ee