



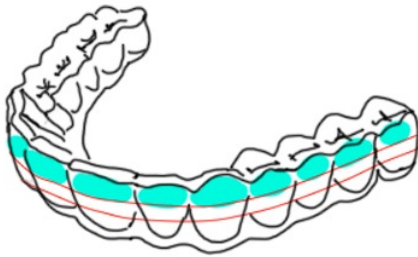
Γιώτα Σιαπέρα
Χειρουργός οδοντίατρος

Λεύκανση με νάρθηκες στο σπίτι

Η διαδικασία της λεύκανσης με νάρθηκες στο σπίτι είναι απλή και ξεκινάει με την επίσκεψη στον οδοντίατρο για να γίνει έλεγχος της στοματικής υγείας και να αποφασιστεί εάν η λεύκανση ενδείκνυται και είναι κατάλληλη για τον ασθενή. Στην ίδια επίσκεψη ο οδοντίατρος θα καθαρίσει τα δόντια, θα λάβει αποτυπώματα για την κατασκευή νάρθηκων εάν δεν υπάρχουν ή θα ελέγξει την εφαρμογή αυτών που ήδη υπάρχουν και τέλος θα επιλέξει το κατάλληλο λευκαντικό υλικό. Στην συνέχεια θα παραλάβετε το υλικό και τους νάρθηκες και θα μπορείτε να ξεκινήσετε την λεύκανση στο σπίτι μόνοι σας.

Ακολουθούν οδηγίες για την λεύκανση με νάρθηκες στο σπίτι:

- Βουρτσίζετε τα δόντια σας και καθαρίζετε και τα μεσοδόντια διαστήματα με νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια. Αποφεύγετε την χρήση λευκαντικών οδοντοκρεμών του εμπορίου και στοματικών διαλυμάτων κατά την περίοδο της λεύκανσης. Ορισμένα λευκαντικά συστήματα έχουν την δική τους οδοντόκρεμα ενώ άλλα όχι, σε αυτή την περίπτωση ζητήστε από τον οδοντίατρο σας να σας συστήσει κάποιες που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε.



- Βεβαιωθείτε ότι οι νάρθηκες είναι καθαροί και στεγνοί πριν βάλετε το υλικό. Αρχίστε να τους γεμίζετε βάζοντας προς την εξωτερική πλευρά των δοντιών και προς τις μασητικές- κοπτικές επιφάνειες σταγόνα περίπου ίση με το 1/3 της πλευράς όπως βλέπετε στην εικόνα. Καλό είναι να αποφύγετε να τοποθετήσετε υλικό σε δόντια τα οποία είναι καλυμμένα με θήκες, γέφυρες ή όψεις καθώς οι προσθετικές εργασίες δεν μπορούν να λευκάνουν.
- Τοποθετείτε τους νάρθηκες στο στόμα και σκουπίζετε την περίσσεια του υλικού αν υπάρχει με το δάκτυλο, μία στεγνή οδοντόβουρτσα ή με μία γάζα.
- Όσο έχετε φορεμένους τους νάρθηκες δεν κάνετε να πιείτε, να καπνίσετε ή να φάτε οτιδήποτε.
- Οι νάρθηκες μένουν φορεμένοι για χρονικό διάστημα ανάλογο του υλικού λεύκανσης. Ενδεικτικά αναφέρονται οι χρόνοι για το Opalescence (Ultradent) σε διαφορετικές συγκεντρώσεις: 10% 8-10 ώρες, 15% 4-6 ώρες, 20% 2-4 ώρες και 35% 30 λεπτά.
- Μετά την παρέλευση του απαιτούμενου χρόνου, αφαιρείτε τους νάρθηκες και βουρτσίζετε τα δόντια.
- Τους νάρθηκες μπορείτε να τους καθαρίσετε με κρύο νερό και οδοντόβουρτσα χωρίς οδοντόκρεμα.
- Το διάστημα που κάνετε λεύκανση μπορεί να εμφανισθεί ευαισθησία η οποία με το τέλος της θεραπείας εξαφανίζεται. Εάν η ευαισθησία αυτή είναι σημαντική πρέπει να την αναφέρετε στον οδοντίατρο σας και ίσως χρειαστεί να αλλάξετε συγκέντρωση ή και χρόνο εφαρμογής του υλικού.

Οι χυμοί, τα αναψυκτικά και οι όξινες τροφές πρέπει να αποφεύγονται γιατί μπορεί να προκαλέσουν ή να χειροτερέψουν την υπάρχουσα ευαισθησία.

- Προσπαθήστε να περιορίσετε καφέ, τσιγάρο, τσάι, κόκκινο κρασί και τροφές με έντονες χρωστικές όπως ντομάτες, κοκκινιστά, παντζάρια καθώς μπορούν να επηρεάσουν το αποτέλεσμα της λεύκανσης.
- Επίσης είναι πιθανός παροδικός ερεθισμός των ούλων, των χειλέων, της γλώσσας ή και του λαιμού που παρέρχεται με την διακοπή της λεύκανσης. Σε κάθε περίπτωση να ενημερώνετε τον οδοντίατρο σας.
- Διάφορες λευκές κηλίδες που μπορεί να υπάρχουν πάνω στα δόντια λευκαίνουν με διαφορετικό ρυθμό από το υπόλοιπο δόντι και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα αρχικά να φαίνονται πιο έντονες. Στην συνέχεια όσο προχωράει η λεύκανση γίνονται όλο και λιγότερο ορατές.
- Είναι φυσιολογικό τα δόντια να είναι πιο "κίτρινα" προς τα ούλα και δεν πρόκειται να αποκτήσουν ένα ενιαίο χρώμα με την λεύκανση. Θα έχουν συνολικά φωτεινότερο χρώμα και ο αυχένας θα είναι πάντα χρωματικά πιο κορεσμένος.
- Εάν έχετε σφραγίσματα αμαλγάματος μπορεί να παρατηρήσετε χρωματισμό (σκούρο μώβ) στο υλικό της λεύκανσης που έχει μείνει στο νάρθηκα και ήταν σε επαφή με το σφράγισμα.
- Η λεύκανση δεν ενδείκνυται κατά την κύηση και την γαλουχία.

Μετά το τέλος της θεραπείας:

- Φυλάσσετε τους νάρθηκες λεύκανσης στο κουτί τους για μελλοντική χρήση.
- Διατηρήστε όση ποσότητα υλικού σας έχει περισσέψει σύμφωνα με τις οδηγίες. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε αργότερα για συντήρηση του αποτελέσματος.
- Για την καλύτερη διατήρηση του αποτελέσματος είναι σημαντικό να τηρείτε σχολαστικά την καθημερινή υγιεινή των δοντιών και ούλων και να επισκέπτεστε τον οδοντίατρο σας κάθε εξάμηνο για καθαρισμό. Επίσης η μείωση πρόσληψης χρωστικών από καφέ, τσιγάρο, τσάι, κλπ θα βοηθήσει ιδιαίτερα.

Μιχαλακοπούλου 42, ΤΚ11528, Αθήνα. Τηλ.: 2107293151,6937779149. email: siaperayiota@gmail.com