

# Anvisningar för hemmablekning av tänderna

Observera att hemmablekning alltid görs i en ren och frisk mun. Karies och tandköttsinflammation ska alltid behandlas och tandsten tas bort före blekning.

Gör tandblekningen på en plats där du vid behov kan spotta ut extra blekmedel eller saliv som bildas i munnen.

Ät och drick före hemmablekningen, eftersom det är bra att undvika sura och färgande livsmedel (t.ex. blåbär, curry, soja, citrusfrukter, coladrycker, rött vin, kaffe, te) två timmar efter användning av blekningsskenor.

## Så här gör du en hemmablekning:

1. Borsta tänderna (utan tandkräm) och rengör tandmellanrummen innan du börjar bleka.
2. Tryck ut en **liten klick** blekningsgel i blekningsskenan:
  - Placera gelen i skenan så att den fördelas på framsidan av de tio främre tänderna (se bild).
  - Pressa inte gelen till skenans botten för att gelen ska fördelas till båda sidor av tandbågen, utan applicera gelen på ansiktssidan av skenan, varvid gelen fördelas över tändernas främre ytor.
  - Det behövs ingen större mängd blekningsgel, det ger inte ett bättre resultat utan sipprar ut ur skenan.
3. **Sätt korken på gelsprutan direkt efter applicering.**
4. Torka tänderna med papper och **placera blekningsskenan mot tandbågen och tryck den lätt mot tänderna med fingret**, så att gelen fördelas över tändernas främre ytor. Om det flödar över gel på tandköttet från kanterna av skenan kan du torka av det till exempel med en bomullspinne eller papper. Undvik att svälja blekningsgel.
5. **Rekommenderad användningstid för blekningsgel**
  - **6 % väteperoxid-blekningsgel:**  
Dagligen ca 60 min åt gången, 5-10 dagar, beroende på önskat resultat.
  - **16 % karbamidperoxid-blekningsgel:**  
På natten ca 8 timmar åt gången eller på dagen ca 3 timmar åt gången, 3-8 dagar, beroende på önskat resultat.
6. Rengör tänderna och blekskenan med en mjuk borste och **kallt** vatten efter behandlingen.
7. Förvara blekningsskenorna på en torr plats i förvaringsasken som medföljer blekningspaketet för framtida blekning. Se till att skenorna förvaras luftigt i fodralet utan att vridas, så att de behåller sin ursprungliga form.
8. Du kan vid behov göra en ny blekning efter ett halvår eller ett år.



## Att tänka på vid hemmablekning:

- Använd inte blekningsgel om du är allergisk mot peroxidprodukter.
- Tandblekning rekommenderas inte för gravida, ammande kvinnor eller under 18-åringar.
- Förvara blekningsgelen i kylskåp.
- Blekmedlet har ingen effekt på tandfyllningar, kronor eller implantat.
- Använd inte tobaksprodukter de dagar då du använder blekningsskenor.
- Ät eller drick inte med hemmablekningsskenorna i munnen.
- Håll blekmedel utom räckhåll för barn.