

Ohjeet hampaiden kotivalkaisuun

Huomioithan, että kotivalkaisu tehdään aina puhtaaseen ja terveeseen suuhun. Karies ja ientulehdus tulee olla hoidettu ja hammaskivi poistettu ennen valkaisu.

Tee hampaiden valkaisu paikassa, jossa voit tarvittaessa sylkeä pois ylimääräistä valkaisuainetta tai runsaammin suuhusi muodostuvaa sylkeä.

Syö ja juo ennen kotivalkaisua, koska on hyvä välttää happamia ja värjääviä ruoka-aineita (esim. mustikoita, currya, soijaa, sitrushedelmiä, colajuomia, punaviiniä, kahvia, teetä) kaksi tuntia valkaisumuottien käytön jälkeen.

Näin teet kotivalkaisun:

1. Harjaa hampaat (ilman tahnaa) ja puhdista hammasvälit ennen valkaisun aloittamista.
2. Laita **pienet tipat** valkaisuageeliä valkaisumuottiin:
 - Laita geeli muottiin niin, että se levittyy etummaisten kymmenen hampaan etupinnalle (kts. kuva).
 - Älä pursota geeliä muotin pohjalle, jolloin geeli leviää hammaskaaren molemmin puolin, vaan pyri levittämään geeli muotin huulten puoleiselle sivulle, jolloin geeli tulee hampaidesi etupinnoille.
 - Runsaampi määrä valkaisuageeliä ei ole tarpeen, se ei tuo parempaa tulosta vaan pursuaa pois muotista.
3. Laita **geeliruiskun korkki kiinni heti levittämisen jälkeen.**
4. Kuivaa hampaita paperilla ja **aseta valkaisumuotti hammaskaarta vasten ja paina sormella sitä hieman hampaita vasten**, jotta geeli leviää hampaiden etupinnoille. Jos muotin reunoilta pursuaa ylimääräistä geeliä ikenille, voit pyyhkiä sen esimerkiksi pumpulipuikolla tai paperilla. Valkaisuageelin nielemistä tulee välttää.
5. **Valkaisuageelin suositeltu käyttöaika**
 - **6 % vetyperoksidi-valkaisuageeli:**
Päivisin noin 60 min kerralla, 5–10 päivänä, riippuen halutusta tuloksesta.
 - **15 % karbamidiperoksidi-valkaisuageeli:**
Öisin noin 8 tuntia kerralla tai päivisin noin 3 tuntia kerralla, 3–8 päivänä, riippuen halutusta tuloksesta.
6. Käsitteilyn jälkeen puhdista hampaat sekä valkaisumuotti pehmeällä hammasharjalla **kylmää** vettä käyttäen.
7. Säilytä valkaisumuotit kuivassa paikassa valkaisupaketin mukana tulevassa kotelossa myöhempiä valkaisuja varten. Varmista, että muotit ovat kotelossa ilmastavasti ja kierteettä, jotta niiden muoto säilyy alkuperäisenä.
8. Uuden valkaisun voit tehdä tarpeen mukaan puolen vuoden tai vuoden päästä.



Kotivalkaisussa huomioitavaa:

- Valkaisuageeliä ei saa käyttää, jos olet allerginen peroksidivalmisteille.
- Valkaisua ei suositella raskaana oleville tai imettäville naisille eikä alle 18-vuotiaille.
- Säilytä valkaisuageeli jääkaapissa.
- Valkaisuaine ei tehoa hammaspaikkoihin, kruunuihin tai implantteihin.
- Älä käytä tupakkatuotteita niinä päivinä, jolloin käytät valkaisumuotteja.
- Älä syö tai juo kotivalkaisumuotit suussa.
- Valkaisuaineet on pidettävä poissa lasten ulottavilta.