

HAMMASTE VALGENDAMINE VALGENDUSKAPEDEGA

Enne hammaste valgendamist on soovitatav teha **hambaarsti juures professionaalne hammaste puhastus**, kus eemaldatakse pigmendilaigud, eemaldatakse hambakatt ja poleeritakse üle täidised. **Puhastele hammastele toimib valgendusgeel paremini!**

Kapedesse kandmiseks on kahte sorti valgendusgeele:

- 1) 10% karbamiidperoksiidiga, mida võib jätta terveks ööks hammastele (8-10h);
- 2) 16% karbamiidperoksiidiga, mida võib jätta hammastele maksimaalselt 4-6 tunniks.

Valgendusgeele saab osta ainult hambakliinikust, sest hambaarst peab enne kontrollima, et hambad oleksid terved.

Valgendusgeele **säilita külmkapis** ja kapesid hoia spetsiaalses selleks ettenähtud karbis puhtana.

Enne valgenduskapede suhu asetamist, pese hambad fluoriidi sisaldava hambapastaga ja niidita. Pane valgendusgeeli **ühtlase peenikese "ussina"** kapede sinna siseküljele, kuhu toetub hammaste välimine külg. Suru pühkivate liigutustega lõikeservast igeme poole kape kindlalt hammastele ja võta vatipulgaga igeme äärest valgendusgeeli ülemäär ära. Pärast valgendamist eemalda kape hammastelt, **loputa suu ja pese fluoriidi sisaldava hambapastaga**. Valgendamise ajal ja järel on soovitatav kasutada Opalescence hambapastat, mis on madalama abrasiivsusega ja kõrgema fluoriidisaldusega.

Valgenduskape pese voolava vee all ja kuivata, võib lisaks kasutada proteesipuhastustablette, eriti kui jätad kape pikemaks ajaks karpi seisma. Valgenduskape peab enne kasutamist olema puhas ja kuiv, niiskus kapes vähendab valgendava geeli toimet.

Hammaste tundlikkuse tekkimisel võib jätta päev või paar vahele ja kasutada kapes hammaste tundlikkust vähendavat geeli (FluorOpal), mida saad küsida hambaarstilt.

Ühte hambakaart võib järjest valgendada **maksimaalselt 14 päeva**. Hambad valgenduvad erinevalt. Lõplikku tulemust saab hinnata 2 nädalat pärast valgendusperioodi lõppu. Hambakroonid, proteesid ega täidised ei valgendu. Kui tekib vajadus pärast hammaste valgendamist täidiseid vahetada, siis saab seda teha 2 nädala möödumisel pärast valgendamise lõppu.

Hammaste valgendamise ajal ja sellele järgneval 2 nädalal tuleks **vältida pigmenteerivat toitu ja jooki** (soja, roheline tee, must kohv, punane vein, peet, mustikas jne) ja suitsetamist. Kui kaua valgendustulemus püsib, sõltub inimese harjumustest (pigmenteeriv toit/jook, suitsetamine). Valgenduskapedega võib **6 kuu järel** uuesti valgendada. Iga uus valgenduskuur annab eelmisest kiiremini säravama ja valgema tulemuse.

Alati tuleks lasta hambad üle kontrollida ja puhastada enne uue valgenduskuuri alustamist poole aasta tagant.



Tõnismäe Hambaravi OÜ
Tõnismägi 11a, Tallinn 10119
Reg.nr. 14735656

www.tmhambaravi.ee
Info@tmhambaravi.ee
Tel. 6005323