



ד"ר אלישע רייכנברג

מומחה לאורתודונטיה

הוראות להלבנה ביתית

- יש לאחסן את ג'ל ההלבנה במקרר (לא במקפיא)
- 1. צחצחו במברשת והשתמשו בקיסם לניקוי שיניים לפני כל שימוש במוצר.
- 2. קחו מזרק אחד, החזיקו אותו זקוף, הסירו את המכסה הפלסטיק מהמזרק והחליפו באחד מהטיפים. (יש לדחוף ולסובב כדי לנעול במקום).
- 3. קחו סד לילה והניחו מעט ג'ל בתוך החלק שנמצא מול האזור הקדמי של השיניים, חיזרו על הפעולה עם הסד השני.
- 4. הניחו את הסדים עם הג'ל על השיניים. יש להזיז קלות את המגשים כך שהג'ל יכסה את השיניים.
- 5. סגרו את השפתיים מעל הכפות וסגרו בעדינות את השיניים. נשיכה חזקה מידי עלולה לגרום לעודף ג'ל לגלוש מהמגשים. נסו להימנע מבלוע את הג'ל, מומלץ לירוק את העודפים.
- 6. הסירו את הסדים לאחר 90-120 דקות. ושטפו את הג'ל שנותר מהשיניים והחניכיים.
- 7. יש לחזור על התהליך כל לילה עד סיום החומר, והשגת התוצאה הרצויה
- מומלץ להימנע במשך 72 שעות מסיום ההלבנה מצריכת המאכלים והמשקאות הבאים: טבק, קפה, תה, משקאות מוגזים, קקאו, ארטישוק, סלק, דובדבנים, תותים, אוכמניות, אבטיח, ענבים שחורים, יין אדום או רוזה, גזר, ברוקולי, תרד, עגבניות מטוגנות, דיו מדיונונים, צבעי מאכל וכל מאכל בעל צבע חזק/ כהה.