

## INSTRUCCIONES DE MANEJO, CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE LAS CUBETAS PARA BLANQUEAMIENTO DENTAL AMBULATORIO

### DESCRIPCIÓN

Una *cubeta de blanqueamiento dental* es un dispositivo en forma de herradura deacrílico blando transparente que tiene grabadas las huellas de sus dientes para adaptarse perfectamente a ellos y sirve de vehículo para llevar un gel blanqueador a los dientes.

### LIMITACIONES

El blanqueamiento de tipo ambulatorio tiene limitaciones:

Los dientes se pueden blanquear entre 2 a 4 grados o tonos de la escala cromática, pero lo hacen de una manera homogénea, por lo que las bandas o vetas más oscuras, aunque resulten aclaradas, no desaparecen.

Debe saber que no se consigue un blanqueamiento ilimitado: una vez alcanzado un cierto punto de blanqueamiento, el gel ya no tiene efecto.

Igualmente, el efecto blanqueador tampoco es indefinido: un tiempo después de haber terminado el tratamiento se empieza a producir una ligera recidiva del antiguo color.

Este oscurecimiento, que podríamos cifrar en un 10 %, se puede combatir repitiendo una sesión de gel blanqueador cuando observe el oscurecimiento, y puede prevenirse notablemente con una sesión mensual de blanqueamiento, como mantenimiento.

El efecto blanqueador requiere cierto tiempo: generalmente es cuestión de varias semanas. No se acelera con poner mayor cantidad de gel en las cubetas o con tenerlas colocadas más tiempo que el recomendado. El blanqueamiento requiere sesiones y sesiones de un tiempo determinado, y no mayor (para minimizar la sensibilidad dentaria).

### INSTRUCCIONES DE MANEJO, CUIDADO Y MANTENIMIENTO

#### Adaptación y acostumbramiento

Al colocar las férulas en la boca se suele producir un aumento de saliva, como ocurre con cualquier cuerpo extraño. Esta mayor salivación disminuirá con el paso de las horas y en el transcurso de los días, al acostumbrarse a ellas.

Del mismo modo, puede tener dificultades para hablar, que también se reducen con el paso del tiempo. Por ello, se suele preferir el *blanqueamiento nocturno*, pero si usa Ud. un *blanqueamiento diurno*, conviene que lo haga en un horario en que no tenga necesidad de hablar.

#### Uso, colocación, desinserción

Antes de colocarse las férulas, debe cepillarse adecuadamente los dientes. Conviene que utilice dentífricos que contengan peróxido de carbamida (el agente blanqueante).

Debe usar también seda dental para limpiar los espacios entre los dientes y facilitar el blanqueamiento en esta zona sombreada de los mismos.

*¡No utilice colutorios que contengan clorhexidina ni agentes reveladores de placa bacteriana, ya que ambos pueden teñir los dientes!*

Después de la higiene bucal, tome la cubeta, coloque una gota de gel blanqueador en la huella de cada diente, como se le ha indicado en la consulta dental, lleve la cubeta a la boca e insértela en su sitio, y escupa el excedente de gel.

Mantenga la cubeta en la boca durante el tiempo indicado.

Pasado ese tiempo, quítese la cubeta con los dedos, procurando sacarla de los dos lados al mismo tiempo, para evitar retorcerla y rozarse en la encía, y enjuáguese bien la boca con agua preferiblemente templada (para evitar la incómoda sensibilidad que frecuentemente se provoca con el frío).

Seguidamente, lave la cubeta también con agua, séquela y guárdela en su caja.

## Cuidados

**IMPORTANTE:** No coma con las férulas puestas, ni las tenga en la boca más tiempo que el que se le ha indicado en la clínica.

Recuerde que, para su salud, en ningún caso conviene fumar, pero le informamos que para el blanqueamiento está especialmente desaconsejado.

La ingesta de alcohol está también especialmente desaconsejada durante el blanqueamiento.

Igualmente, conviene restringir el consumo de cítricos, café, de té o de bebidas de cola, y disminuir el consumo de alcachofas, espinacas y de colorantes como el azafrán. Todas estas sustancias ingeridas durante el tratamiento, no sólo van a disminuir el resultado del mismo, sino que pueden producir tinciones adicionales.

**¡ATENCIÓN!** La cubeta le puede hacer heridas en la mucosa, especialmente si es poco cuidadoso al retirarla de la boca. Si no se las ha producido al quitarla, o, de haber sido así, no le curan en cuatro o cinco días, o le resultan dolorosas o empeoran, pídanos consulta inmediatamente, para realizar la correcciones necesarias y proporcionarle tratamiento con el que solucionarle el problema.

Es frecuente que se produzca un aumento de la sensibilidad de los dientes durante el tratamiento. Si así ocurre, espacie las sesiones de blanqueamiento, dejando uno o dos días de descanso entre ellas, evite las bebidas frías y use agua templada para aclarar los dientes cuando los lave. Si persistiera la sensibilidad o ésta fuera muy intensa, pídanos consulta.

El gel tiene un efecto irritante. Evitar cualquier contacto con piel, mucosa y ojos. En caso de contacto por descuido, lavar la zona con abundante agua.

## Higiene

Las cubetas deben ser lavadas con agua tras cada uso, y secadas previamente a guardarlas en su caja.

Antes de volver a usar las cubetas que lleven varios días guardadas en su caja, conviene lavarlas con un cepillo, para retirar cualquier residuo y moho que se hubiera podido formar en su interior, e introducir las una o dos horas en agua con una pastilla efervescente limpiadora de prótesis dentales

## Revisiones e incidencias

La duración del tratamiento oscila de uno a cuatro meses según el caso. Los resultados comienzan a apreciarse a las dos o tres semanas. Puede haber una pérdida de aclaración a los dos años y en ocasiones habrá que repetir el proceso, al menos en parte.

El plan de revisiones será: una visita cada dos semanas mientras dura el tratamiento. Cuando se alcanza el resultado de dicho tratamiento, conviene acudir una vez al semestre, para valorar si se mantiene el aclaramiento alcanzado, o por el contrario los dientes han oscurecido y requieren algún plan de mantenimiento o retratamiento.

**ADVERTENCIA:** En ocasiones, el agente blanqueante pone la lengua negra. En tal caso, suspenda el uso del colutorio y pídanos consulta inmediatamente

Si surge algún problema, no intente resolverlo Ud. mismo: Pida cita.

No deje adaptar férulas de blanqueamiento a nadie más que a su dentista, ya que el facultativo que las ha prescrito, es el único que puede hacerlo.

## Instrucciones particulares:

En Madrid a..... De ..... de .....

Fdo. El Interesado

Fdo. El facultativo