

## Naveti za zmanjšanje občutljivosti zob pri beljenju

1. Dva tedna pred začetkom beljenja zob začnite uporabljati zobno pasto za občutljive zobe, ki vsebuje fluorid in 5 % kalijevega nitrata (Colgate sensitive, Sensodyne).
2. Po nekajdnevem čiščenju zob za nekaj ur čez dan ali čez noč vstavite šablono, ki vam jo je dal vaš zobozdravnik.
3. Naslednji dan postopek ponovite, le da tokrat v šablono dodate še zobno pasto, ki ne vsebuje SLS( sodium lauryl sulphate) kot npr. Sensodyne in jo prav tako nosite nekaj ur čez dan ali čez noč.
4. Ko se boste s šablono počutili udobno, vstavite vanjo belilni gel, ki vam ga je dal vaš zobozdravnik in upoštevajte njegova navodila.
5. Med samim beljenjem (ko ne nosite šablone) si večkrat dnevno ščetkajte zobe z zobno pasto, ki vsebuje 5 % kalijev nitrat in fluorid.
6. Če se kljub temu pojavi občutljivost, naredite naslednje:
  - prenehajte z beljenjem za dan ali dva in nato nadaljujte;
  - preidite iz nočnega beljenja na dnevno oziroma zmanjšajte čas beljenja zob;
  - v času, ko si zob ne belite, vstavite v šablono desenzibilizirajoči gel ali zobno pasto za občutljive zobe in jo imejte v ustih 10 do 30 minut;
  - izmenično dajajte v šablono zobno pasto za zmanjšanje občutljivosti zob in belilni gel.