



CONSEJOS PARA EL USO E HIGIENE DE CUBETAS PARA BLANQUEAMIENTO DENTAL

Descripción

Una cubeta de blanqueamiento dental es un dispositivo en forma de herradura hecha de material acrílico blando transparente que tiene grabadas las improntas de sus dientes para adaptarse perfectamente y sirve de vehículo transportador de un gel blanqueador de alta viscosidad.

Limitaciones

- Los dientes se pueden emblanquecer entre 2 a 4 grados o tonos de la escala cromática, pero lo hacen de una manera homogénea, para lo cual las bandas o vetas más oscuras, aunque se aclaren, no desaparecen.
- Hace falta tener en cuenta que no se consigue un blanqueamiento ilimitado: una vez logrado un determinado punto de blanqueamiento, el gel ya no tiene efecto.
- Del mismo modo, el efecto blanqueador tampoco es indefinido: un tiempo después de haber acabado 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 se observe el oscurecimiento, y se puede prevenir notablemente con una sesión semanal de blanqueamiento, como mantenimiento.
- El efecto blanqueador requiere un tiempo determinado: generalmente es cuestión de algunas semanas. No se acelera poniendo más cantidad de gel a las cubetas o colocándolas más tiempos que el recomendado. El blanqueamiento requiere sesiones y sesiones de un tiempo determinado, y no mayor (para minimizar la sensibilidad dentaria).

Adaptación y hábito

- Al colocar las férulas en la boca se suele producir un aumento de saliva, como pasa con cualquier cuerpo extraño. Esta mayor salivación disminuirá con el paso de las horas y en el transcurso de los días, cuando se habitúe.
- Del mismo modo, puede presentar dificultades para hablar, que también se reducen con el paso del tiempo. Por esto, se suele preferir el blanqueamiento nocturno, pero si usa un blanqueamiento diurno, conviene que lo haga en un horario en que no tenga necesidad de hablar.

Uso, colocación y desinserción

- Antes de colocarse las férulas, debe cepillar adecuadamente los dientes. Conviene que utilice dentífricos que contengan peróxido de carbamida (agente blanqueador).
- Hace falta utilizar también seda dental para limpiar los espacios entre los dientes y facilitar el blanqueamiento en esta zona sombreada.
- No utilice colutorios que contengan clorhexidina ni agentes reveladores de placa bacteriana, puesto que ambos pueden teñir los dientes.
- Tras la higiene bucal, coja la cubeta, coloque una gota de gel blanqueador en la impronta de cada diente, como se le ha indicado en la consulta dental, acerque la cubeta a la boca e insértela en su lugar, y escupa el exceso de gel.
 - Mantenga la cubeta en la boca durante el tiempo indicado.
 - Pasado este tiempo, saque la cubeta con los dedos, procurando extraerla de ambos lados a la vez, para evitar doblarla y provocar un roce con la encía, y enjuáguese bien con agua, preferentemente tibia (para evitar la incómoda sensibilidad que a menudo provoca el frío).
- A continuación, lave la cubeta también con agua, aclárela y guárdela en su caja.

Consejos

- **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 caso alguno 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 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 solamente disminuirán su resultado, sino que pueden producir tinciones adicionales.
- **Atención!** La cubeta le puede provocar heridas en la mucosa, especialmente si no tiene el suficiente cuidado de retirarla de la boca. Tanto si ha sido esta la causa, o no, y en cuatro o cinco días no se le curan o le resultan dolorosas o empeoran, pídanos consulta inmediatamente, para realizar las correcciones necesarias y proporcionarle el tratamiento adecuado para solucionar el problema.
- Es frecuente que se produzca un aumento de la sensibilidad de los dientes durante el tratamiento. Si esto pasara, prográmesse las sesiones de blanqueamiento, dejando un o dos días de descanso entre una y otra, evite las bebidas frías y utilice agua tibia para aclarar los dientes cuando se los lave. Si persistiera la sensibilidad o fuera muy intensa, pídanos visita.

Higiene

- Las cubetas se deben lavar con agua tras cada uso, y se han de secar previamente antes de guardarlas en su la caja.
- Antes de volver a usar cubetas que llevan años guardadas en su caja, conviene lavarlas con un cepillo, para quitarle cualquiera residuo que se haya formado 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 dos a tres semanas según el caso. Los resultados empiezan a apreciarse en la primera semana. Puede haber una pérdida de aclaración a los dos años y algunas veces hará falta repetir el proceso, cuando menos en parte.
- El plan de revisiones será: una visita cada semana mientras dure el tratamiento. Cuando se consiga el resultado de este tratamiento, conviene acudir una vez al semestre, para valorar si se mantiene la aclaración lograda, o al contrario, los dientes han oscurecido y requieren algún plan de mantenimiento o retratamiento.
- Si surge algún problema, no intente resolverlo usted mismo, pidanos visita.
- No deje adaptar férulas de blanqueamiento a ninguna otra persona que no sea su dentista, puesto que el facultativo que las ha prescrito, es el único que puede hacerlo.