



Χρυσάννα Τουλoupάκη
Χειρουργός Οδοντίατρος
Ρολεν 21β, Ηράκλειο Κρήτης
Τηλ. 28130 19405 — info@touloupaki.gr — <http://www.touloupaki.gr>

Οδηγίες λεύκανσης — Φροντίδα και λάμψη για το χαμόγελό σας

Προετοιμασία

- Βουρτσίστε απαλά τα δόντια σας και ξεπλύνετε καλά το στόμα πριν από κάθε εφαρμογή.
- Χρησιμοποιήστε μεσοδόντιο βουρτσάκι ή οδοντικό νήμα για τον καθαρισμό των μεσοδόντιων χώρων.
- Σιγουρευτείτε ότι ο νάρθηκας είναι εντελώς στεγνός.

💧 Εφαρμογή

- Βάλτε στην εσωτερική πλευρά του στεγνού νάρθηκα μία μικρή σταγόνα υλικού λεύκανσης για κάθε δόντι που θέλετε να λευκανθεί.
- Μην υπερβάλλετε στην ποσότητα — λίγη ποσότητα είναι αρκετή για ομοιόμορφο, καθαρό αποτέλεσμα χωρίς να ερεθίζονται τα ούλα.

🕒 Χρήση και φροντίδα νάρθηκα

- Φορέστε τον νάρθηκα για το ακριβές χρονικό διάστημα που σας έχουμε υποδείξει για την περίπτωση σας.
- Αφαιρέστε τον, ξεπλύνετέ τον με κρύο νερό, στεγνώστε τον απαλά και φυλάξτε τον σε καθαρό μέρος, έτοιμο για την επόμενη χρήση.

⚠️ Ευαισθησία — τι να περιμένετε

- Μικρή προσωρινή ευαισθησία τις πρώτες ημέρες είναι συνηθισμένη και αναμενόμενη.
- Αν νιώσετε έντονη ευαισθησία, κάντε ένα διάλειμμα μίας ημέρας και συνεχίστε μετά. Σε περίπτωση πολύ έντονης ενόχλησης ή για οποιαδήποτε απορία, επικοινωνήστε μαζί μας αμέσως.
- Μην παίρνετε παυσίπονα χωρίς να μας συμβουλευτείτε πρώτα.

✧ Συντήρηση του αποτελέσματος

- Για να διατηρήσετε το λαμπερό αποτέλεσμα, μπορεί να χρειαστεί μια μικρή επανάληψη της θεραπείας για περίπου μία εβδομάδα — το πολύ μία φορά τον χρόνο, ανάλογα με τις συνήθειές σας.

🚫 Συμβουλές διατροφής και συνήθειες

- Περιορίστε το κάπνισμα όσο γίνεται.
- Αποφύγετε τρόφιμα και ροφήματα με ισχυρές χρωστικές (τσάι, καφές, κόκκινο κρασί, πατζάρι, κεράσι, καρότο κ.ά.) κατά τη διάρκεια της λεύκανσης.

-
- Στόχος μας είναι να απολαύσετε μια ασφαλή, άνετη και αποτελεσματική εμπειρία λεύκανσης που θα σας χαρίσει ένα λαμπερό, κομψό χαμόγελο.
 - Για οποιαδήποτε απορία ή περαιτέρω καθοδήγηση, είμαστε πάντα στη διάθεσή σας — επικοινωνήστε μαζί μας όποτε θέλετε.