



## INSTRUÇÕES PARA CLAREAMENTO DENTAL CASEIRO SUPERVISIONADO

*Elaborado por:*  
**Mônica Campos Serra**  
Professora Titular da Dentística

1. Recomendamos que o clareamento seja feito à noite, durante o sono;
2. Antes de dormir, escove os dentes e passe o fio dental, como foi ensinado;
3. Coloque uma gota do gel clareador no espaço correspondente à frente de cada dente, na parte interna de cada moldeira;
4. Com as duas mãos, coloque a moldeira na boca, veja se está encaixada em todos os dentes, e aperte a parte da frente da moldeira, para espalhar a gota do gel clareador;
5. Mantenha a bisnaga com o gel clareador fechada, em local seco, fresco e escuro;
6. Utilize a moldeira com o clareador durante todo o período de sono (de 6 a 8 horas);
7. Ao acordar, remova a moldeira, escove-a e enxágüe-a;
8. Guarde a moldeira no recipiente apropriado, durante o tempo que não estiver em uso;
9. Pela manhã e após as refeições, execute os procedimentos habituais de higiene oral;
10. À noite, repita os procedimentos de 2 a 6; Pela manhã, repita os procedimentos 7 e 8;
11. Durante o período de clareamento (2 a 3 semanas), evite fumar e ingerir bebidas e alimentos contendo corantes – como açaí, café, chá, coca-cola, suco de uva, vinho tinto, etc;
12. Se sentir algum desconforto ou sensibilidade interrompa o tratamento e volte para o retorno na data agendada.