

VITALDENT



**TODO SOBRE EL  
BLANQUEAMIENTO DENTAL**  
DESCUBRE LOS TIPOS,  
EL PROCESO Y MITOS  
COMUNES

# ÍNDICE

---

1. ¿Qué es un blanqueamiento dental?
2. ¿Qué material se utiliza para ello?
3. Tipos de blanqueamiento dental
4. ¿Cómo se realiza un blanqueamiento dental externo? ¿Cómo funciona?
5. ¿Es un tratamiento doloroso?
6. ¿Es un tratamiento que funciona? ¿Cuántos tonos se consigue blanquear?
7. Efectos secundarios de blanqueamiento dental
8. Consejos bucodentales tras el blanqueamiento dental

# 1. ¿Qué es un blanqueamiento dental?

El blanqueamiento dental se trata de un tratamiento dentro de la odontología estética que permite reducir algunos tonos el color original de los dientes. Este tratamiento se encarga de blanquear y dar un tono más brillante a tus dientes.

En algunas ocasiones puede eliminar manchas superficiales como son las del café, té o el vino tinto, aunque debes saber que algunas manchas son más resistentes o intrínsecas y no se eliminan con un tratamiento de blanqueamiento dental, necesitando en estos casos otras opciones como son carillas o coronas de porcelana.





## 2. ¿Qué material se utiliza para ello?

El blanqueamiento dental se realiza mediante un material llamado peróxido. Este material lo que hace es un efecto burbujeante generando una oxidación química sobre los dientes realizando una oxidación progresiva del tejido dental eliminando el color oscuro y consiguiendo un color más blanco y brillante.

Según el tipo de blanqueamiento que queremos hacer existen diferentes tipos de peróxidos, existe peróxido de hidrógeno y de carbamida a diferentes concentraciones, entre el 10% y el 30%. Cuando es de mayor concentración realiza un mayor efecto y más agresivo, realizando una oxidación mayor y por lo tanto un proceso de blanqueamiento más notorio o visible, que no quiere decir que se consiga blanquear más los dientes. En cuanto a esto, hablaremos en otro apartado sobre cuánto se blanquean los dientes en un tratamiento de blanqueamiento dental.





### 3. Tipos de blanqueamiento dental

Primeramente debemos diferenciar entre dos grandes tipos de blanqueamiento, el blanqueamiento interno y el blanqueamiento externo.

- Blanqueamiento interno: cuando hablamos de blanqueamiento interno, hablamos de un tipo de tratamiento que se realiza sobre dientes no vitales, es decir dientes que han sido tratados con una endodoncia por diversos problemas anteriores. Estos dientes tienden a oscurecerse con el tiempo al ser dientes no vitales. Por ello, existe este tipo de tratamiento en el que se coloca el material dentro del diente y se deja unos minutos para que realice el efecto desde el interior del diente, consiguiendo así blanquea el diente desde el interior.
- Blanqueamiento externo: este es aquel que se realiza en dientes vitales, desde el exterior del diente. Se aplica el producto en el exterior del diente y se realiza así el blanqueamiento externo del diente. Dentro de este tipo de blanqueamiento existen diferentes tipos de blanqueamientos externos:
  - **Blanqueamiento externo LED (en clínica)**: se trata de un tipo de blanqueamiento en la que se utiliza un luz fría tipo led. Se coloca el producto blanqueador, siendo de una concentración normalmente alta, sobre los dientes del paciente y se coloca una luz durante unos minutos. Esta luz lo que hace es que activa las moléculas del agente blanqueador como es el peróxido haciendo que el proceso de oxidación sea más rápido y efectivo. Este tipo de blanqueamiento se realiza en clínica dental siempre bajo la supervisión del dentista profesional. La mayor ventaja de este tratamiento es que se realiza en una sola cita en una clínica dental, siendo mucho más rápido que otros tipos de tratamientos.
  - **Blanqueamiento externo ambulatorio**: se trata de un blanqueamiento en el que el propio paciente debe realizarse en casa. Se le realiza unas medidas de su boca para fabricar unas férulas de plástico a medida. Estas férulas tienen unos reservorios donde el paciente debe colocar el producto. Se le administra el producto normalmente de una concentración menor, como es peróxido de hidrógeno o de carbamida al 17%-21%. Al paciente se le explica cómo debe realizar el tratamiento, debe colocar en los reservorios de sus férulas una pequeña cantidad de producto y colocarlo en su boca adaptándolo correctamente. Esta férula debes dejarla unas horas, normalmente por la noche, para conseguir así el efecto adecuado.

## 4. ¿Cómo se realiza un blanqueamiento dental externo? ¿Cómo funciona?

Como ya hemos comentado, según cual sea el tratamiento se realiza de una manera u otra. En caso del blanqueamiento dental en clínica se debe seguir los siguientes pasos:

1. El blanqueamiento dental siempre se tiene que realizar sobre boca totalmente sana y limpia, por lo que debemos descartar todo tipo de patologías orales antes de realizar un tratamiento de blanqueamiento. Se realiza una limpieza previa de toda la boca. Se debe realizar una limpieza exhaustiva en clínica con ultrasonidos y cepillo con pasta profiláctica.
2. Se colocan unos abrebocas o separadores para separar las mucosas de los dientes.
3. Se coloca un retractor de encías para evitar lesionar las mucosas.
4. Se coloca el producto (peróxido de hidrógeno o carbamida) sobre la superficie de los dientes.
5. Se coloca la luz fría LED sobre los dientes y se deja unos minutos (8-10 minutos por sesión)
6. Tras la sesión se elimina el producto con agua y se quita el retractor de encías. Limpiamos y enjuagamos bien la boca del paciente para evitar todo tipo de restos de producto.



En el caso del blanqueamiento ambulatorio, se trata de un tratamiento en casa que depende del compromiso del paciente:

- 1.** Se realiza una limpieza previa de toda la boca. El blanqueamiento dental siempre se tiene que realizar sobre boca totalmente sana y limpia.
- 2.** Se hacen impresiones de la boca del paciente para realizar los moldes para las férulas de plástico.
- 3.** Se administra el producto y las instrucciones que debe seguir el paciente para realizar el tratamiento; como debe colocárselo, cuantas horas y en qué momento. Las instrucciones que debe seguir son:
  - Debes cepillarte como cada noche los dientes. Insistiendo en las zonas interproximales y utilizar hilo dental si es necesario. Debes realizar una higiene exhaustiva de tu boca todas las noches.
  - Tras el cepillado, debes colocar en tus fundas a medida el producto. Observaras unos pequeños reservorios donde deberás poner una pequeña cantidad de producto, como un grano de arroz.
  - Tras rellenar las dos férulas, debes colocarlas en la boca, ajustándose bien en los dientes.
  - Tras todas la noche con el producto, debes quitarte las férulas por la mañana y limpiarlas bien, eliminando todo el producto y secando bien las férulas para la noche siguiente.
  - Debes cepillar tu dientes para eliminar todo el producto de ellos y enjuagarte bien la boca.
- 4.** Se hacen revisiones cada 15 días para observar el cambio de color y que el proceso sea adecuado.

Este tratamiento de blanqueamiento dental externo debe tener un mantenimiento durante el proceso, y si es necesario o el paciente lo requiere, se puede repetir a los 6 meses o un año, siempre sin abusar de él para evitar los efectos secundarios que explicaremos más adelante en otro apartado.



## 5. ¿Es un tratamiento doloroso?

No podemos decir que el tratamiento dental origine dolor, sino que produce un estado de hipersensibilidad. Al producirse un proceso de oxidación dentro del diente, los túbulos de dentro de la dentina se quedan más abiertos de lo normal, por lo que el diente está más sensible ante los agentes externos, como son el frío o el dulce. De manera, que durante el tratamiento de blanqueamiento dental, puedes sufrir una hipersensibilidad transitoria que desaparece al terminar el tratamiento.

Si tu situación es aquella en la que tienes una sensibilidad extrema que te obliga a tomar antiinflamatorios, lo ideal es que realices un tratamiento de blanqueamiento más progresivo y de menos horas. En vez de utilizarlo toda la noche, debes colocarte el blanqueamiento unas 4 horas al día y alternar el tratamiento entre un día sí y un día no. Además puedes usar una pasta dentífrica o un enjuague que contenga nitrato potásico y flúor para así combatir o disminuir la hipersensibilidad dental.



## 6. ¿Es un tratamiento que funciona? ¿Cuántos tonos se consigue blanquear?

Como ya hemos comentado, el tratamiento de blanqueamiento dental consigue reducir unos tonos del color natural del diente, dejándolos más blancos y brillantes de lo que estaban antes del tratamiento. Debes saber que no todas las bocas ni todos los dientes son iguales, consiguiendo algunos pacientes un color más blanco que otros, dependiendo siempre de su tonalidad original.

Se suele blanquear tres tonos más blancos como máximo, consiguiendo blanquear más los tonos amarillentos que los grises.



Además, debes saber que las manchas que se eliminan con el blanqueamiento dental externo son las externas y superficiales, como son las manchas de café o té, pero las manchas intrínsecas como son aquellas que se producen por problemas de formación del esmalte o por toma de tetraciclinas.

En cuanto a la duración del tratamiento de blanqueamiento suele durar un máximo de tres años, aunque siempre dependerá del consumo de alimentos que tiñen, café, té o tabaco; ya que estos factores harán que vuelvan a teñirse de colores más oscuros.

Es importante que sepas que a veces el resultado del blanqueamiento no es el deseado, ya que depende siempre del color natural e inicial de tus dientes y de las manchas que presentes. Por ello lo ideal es que valores inicialmente con tu dentista cuanto se pueden blanquear tus dientes según tus características iniciales.

Existe la blancorexia dental, que significa el deseo exagerado a tener los dientes demasiado blancos. La publicidad engañosa nos indica que una sonrisa bonita es totalmente blanca, haciendo que los pacientes quieran realizarse blanqueamientos dentales para conseguir ese blanco, cuando a veces, no es posible llegar a ese blanco nuclear, ya que no es natural ni fisiológico. Por ello, tu dentista siempre valorará tu color inicial de los dientes y te indicará cuántos tonos más blancos se pueden llegar a conseguir con el tratamiento.



## 7. Efectos secundarios de blanqueamiento dental

Un tratamiento de blanqueamiento dental a veces conlleva algunos efectos secundarios que debes saber antes de realizarte el tratamiento. Normalmente estos efectos secundarios son transitorios, que duran durante el tratamiento de blanqueamiento:

- Hipersensibilidad dental: se produce una sensación de dolor en los dientes. Esto es debido a que al producirse la oxidación, los túbulos dentinarios se quedan abiertos dejando los dientes más sensibles de lo normal, sobre todo hacia agentes externos como el frío. Normalmente esta hipersensibilidad dental desaparece con el final del tratamiento de blanqueamiento dental. Si la hipersensibilidad dental es muy exagerada, debes acudir a tu dentista para que pauté de otra manera el tratamiento de blanqueamiento dental y te administre alguna pasta dentífrica con nitrato potásico para reducir la sensibilidad dental.
- Encías sensibles o manchas blancas: a veces, tras el tratamiento de blanqueamiento, puedes observar unas manchas blancas en tus encías, estando más sensibles de lo normal. Esto es debido a pequeñas quemaduras producidas por el producto blanqueador. Este producto en contacto con las mucosas quema, produciendo unas manchas blancas transitorias, que desaparecen al poco tiempo.



- Inflamación y sangrado de encías: a veces, el tratamiento genera una inflamación de las encías con un sangrado de las mismas. Por ello, es importante realizar la limpieza profesional previa de toda la boca, eliminando así toda la suciedad y reduciendo al máximo la inflamación y sangrado de encías.
- Reacción alérgica: no es muy común, pero en algunas ocasiones, se pueden presentar alergias a los productos blanqueadores, originando una reacción alérgica en la boca. En estos casos se debe suspender inmediatamente el tratamiento de blanqueamiento dental.
- Dolores gástricos: si se ingiere por accidente el producto blanqueador, puede originar problemas y dolores en el tracto digestivo.

Para evitar o minimizar los efectos secundarios, debes seguir algunas recomendaciones:

- Pide toda la información necesaria antes y durante el tratamiento a tu dentista. Él te informará de cómo debes actuar ante este tratamiento y qué pautas debemos de seguir.
- Ante cualquier complicación o problema que notes durante el tratamiento de blanqueamiento, acude a tu dentista de confianza y explícale tus problemas para que pueda solucionarlos o disminuirlos.
- Utiliza pastas y enjuagues desensibilizantes para evitar la hipersensibilidad dentinaria durante el tratamiento de blanqueamiento dental. Normalmente son productos que contengan nitrato de potasio.



## 8. Consejos bucodentales tras el blanqueamiento dental

Si has decidido realizarte un blanqueamiento dental debes seguir una serie de consejos y recomendaciones:

- Primeramente debes acudir a tu dentista de confianza para que te aconseje sobre qué tipo de blanqueamiento dental es el mejor en tu caso. Debe informarte de cuantos tonos se pueden blanquear en tu caso y qué inconvenientes o efectos secundarios pueden tener.
- Una vez te hayas decidido por un tipo de blanqueamiento, el mejor para tus características y necesidades, debes realizarte un saneamiento total de toda tu boca. Debes realizarte todos los empastes y reconstrucciones necesarias antes de realizarse el blanqueamiento, ya que el blanqueamiento dental siempre se realiza sobre boca sana.
- Tras sanear completamente la boca, debes realizarte una limpieza dental exhaustiva en la clínica dental. Los profesionales te realizarán una limpieza profesional con ultrasonido en el gabinete dental y cepillo dental con pasta de profilaxis.
- El dentista te informará del protocolo de actuación del blanqueamiento dental. Te explicará cómo debes hacerlo en casa.
- El dentista te informará de que las restauraciones, carillas o coronas de porcelana no se van a blanquear, y que si quieres un color uniforme en toda tu boca, deberás reemplazarlas tras el blanqueamiento dental consiguiendo así un color más uniforme.
- Debes saber que es importante que mantengas una correcta higiene oral durante el tratamiento, ya que los dientes se vuelven más sensibles y puedes tener un efecto contraproducente.
- Debes evitar todo tipo de comidas que tiñan como el vino tinto, o así como el café, el té y el tabaco, que producen muchas tinciones en los dientes.
- Si presentas hipersensibilidad, es importante que complementes tu higiene bucodental con una pasta dentífrica y un enjuague desensibilizante. Si la hipersensibilidad es muy dolorosa, acude a tu dentista.
- Es importante que acudas a las revisiones correspondientes con tu dentista para que valore si el tratamiento es correcto y está realizando el efecto deseado. Además te informará de si debes cambiar algún tipo de rutina o debes mejorar o cambiar algún hábito para que el tratamiento sea más efectivo.
- Si es necesario, puedes repetir el blanqueamiento dental a los 6 meses, como mantenimiento; pero siempre bajo la supervisión de un profesional dental.



VITALDENT