

ПАМЯТКА ПОСЛЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА



Уважаемый пациент!

Регулярные визиты к стоматологу каждые 6 месяцев и проведение профессиональной гигиены полости рта являются важной составляющей для поддержания здоровья полости рта, так как предотвращают развитие кариеса и заболеваний тканей пародонта.

ПОСЛЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ НЕОБХОДИМО:

- сменить зубную щетку на новую;
- воздержаться от принятия пищи и напитков в течение 1 часа;
- воздержаться от употребления красящих продуктов и напитков (чай, кофе, красное вино, шоколад, свекла, соевый соус, кетчуп) в течение 12-и часов;
- исключить из употребления газированные напитки, кислые фрукты, очень горячую и холодную пищу и напитки в течение 3-х дней после процедуры.



Профилактическую гигиену необходимо проводить не реже 2-х раз в год. При заболеваниях десен — чаще (в соответствии с рекомендациями врача-пародонтолога).

ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

- Выполняйте советы врача по уходу за полостью рта. Кроме зубной щетки, в ваш арсенал средств гигиены должны входить зубные нити, зубные ершики и скребок для языка. При наличии коронок и мостовидных протезов (на своих зубах или на имплантатах) необходимо применение ирригатора.
- Используйте зубную пасту и ополаскивателем, рекомендованные врачом.

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

- Чистить зубы необходимо дважды в день — утром и вечером, после приема пищи, в течение 2-3 минут.
- Чистку зубов начинают с боковой (жевательной) группы в направлении справа налево на нижней челюсти, а затем слева направо на верхней челюсти, последовательно захватывая по 2-3 зуба и перемещая зубную щетку в сторону передних зубов.
- Для полного удаления зубного налета с каждой поверхности зуба необходимо сделать не менее 10 парных движений зубной щеткой.
- Очищение наружных поверхностей производят вертикальными (сверху вниз и снизу вверх) выметающими движениями в направлении от края десны к краю зуба (принцип «от красного к белому»).

В случае возникновения вопросов, пожалуйста, позвоните: 8(495)780-0771
stom@fdoctor.ru