

ПАМЯТКА

пациенту после профессиональной гигиены

Поздравляем! У вас теперь идеально чистые зубы и сияющая улыбка после профессиональной чистки зубов.

Что же можно сделать, чтобы это ощущение чистоты сохранилось как можно дольше?

1. Смените свою зубной щетки на новую сразу после процедуры профгигиены.
2. В ближайшие несколько суток возможна реакция зубов на холодное и горячее, дискомфорт при чистке зубов. Может немного повыситься чувствительность десен, возможна кровоточивость. Не волнуйтесь, это временные реакции.
3. Ближайшие два дня после процедуры, воздерживайтесь от окрашивающей еды (морковь, свекла), питья (кофе, чай, красное вино, напитки с красителями, соки) и, желательно, от курения.
4. При возникновении сильной чувствительности рекомендуем в течение 3 недель использовать мягкую зубную щетку и специальную пасту для чувствительных зубов – типа «Сенсодин».
5. Если была проведена процедура глубокого фторирования, то воздержитесь от приема пищи и питья в течение 2-х часов, а перед сном в этот день не чистите зубы.
6. Соблюдайте хорошую гигиену полости рта - чистите зубы, как минимум два раза в день (утром и вечером) после еды. Используйте дополнительные средства гигиены: ирригатор, ёршики, зубную нить, ополаскиватели, пенки.
7. Рекомендуем проходить контрольный осмотр у врача-гигиениста 1 раз в полгода или чаще - в зависимости от индивидуальных особенностей или по необходимости.