

Памятка пациенту после комплекса профессиональной гигиены полости рта

Каждый, кто делал профессиональную гигиену полости рта, знает, какими светлыми и чистыми становятся зубы после процедуры.

Хочется, чтобы это ощущение оставалось как можно дольше?

Мы подготовили для Вас список рекомендаций, следуя которым Вы не только сохраните яркую улыбку в течение длительного времени.

- Обязательно обновите зубную щетку. В дальнейшем менять зубную щетку необходимо каждые три месяца.

- Не рекомендуется есть в течение первых 2 часов, красящую пищу – в течение 12 часов.

К красящим продуктам относятся: кофе, чай, ягодные, фруктовые соки, свекла, морковь, красное вино, свежая зелень. Пить лучше минеральную воду.

- Желательно не курить в течение 2-4, а лучше 12 часов. Помните, курение ухудшает состояние зубов и способствует быстрому образованию налета.

- Не полоскать рот в течение 2 часов.

- Не удалять пленки с поверхности десневого края. Они служат защитой ваших десен после чистки и насыщают эмаль частицами фтора. Через нескольких часов они полностью рассосутся. Но если они вызывают дискомфорт, можно аккуратно снять их.

- После профессиональной гигиены необходимо тщательно ухаживать за зубами.

- После чистки возможно появление или незначительное увеличение кровоточивости. Но это не должно вызывать беспокойства. Для уменьшения симптомов в первое время можно чистить зубы пастой, предназначенной для чувствительных зубов. Если кровоточивость сохраняется в течение недели, необходимо обратиться к врачу.

- Попросите врача – стоматолога, врача гигиениста рассказать о правилах гигиены. Зачастую многие не знают, как правильно чистить зубы, что отражается на состоянии полости рта.

Наши специалисты предоставят индивидуальные рекомендации по выбору средств гигиены и подберут правильные и качественные средства по уходу за полостью рта

- Во время чистки дополнительно используйте другие средства гигиены: ершики, зубную нить, ирригатор, ополаскиватели.

- Для профилактики налета включите в рацион больше твердой пищи (морковь, яблоки, капуста)

- Регулярные визиты к стоматологу для поддержания результатов лечения зубов, удаления зубного камня или бактериального налета и контроля гигиены необходимо проводить не менее одного раза в полгода.

- **Пациентам, которые лечатся с помощью ортодонтических конструкций, требуется проведение профессиональной гигиены каждые 3-4 месяца.**

Почему необходимо проводить профессиональную гигиену полости рта?

- Зубной налет состоит из микроорганизмов, солей слюны и воды. Налет появляется через 2-6 часов после чистки зубной щеткой и пастой, и скапливается в труднодоступных для самостоятельной чистки зонах.

- За счет постоянного наслаивания новых микробов он растет. В зубном налете происходит активная жизнедеятельность микроорганизмов, сопровождающаяся кислотообразованием. Эти кислоты и разрушают эмаль зубов, что является причиной возникновения кариеса и заболеваний десен. Постепенно зубной налет минерализуется и превращается в зубной камень, с которым обычная зубная щетка уже не справится.

Роль проведения профессиональной гигиены полости рта и зубов

- С помощью доступных профилактических мероприятий можно избежать развития кариеса зубов и заболеваний десен. Все, что необходимо, это: рациональное питание, регулярный и правильный уход за зубами.

- Большинство заболеваний зубов можно выявить на ранних стадиях и успешно их вылечить.

- Посещение стоматолога каждые 6 месяцев являются привычным делом для всех, кто заботится о своем здоровье.

- Во время профессиональной гигиены врач удалит образовавшийся зубной налет, камень, отполирует эмаль зубов и покроет зубы препаратами с высоким содержанием фтора или кальция.

Счастливого Вам пути к красивой улыбке!!!