

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГИГИЕНЕ ПОСЛЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЧИСТКИ ЗУБОВ

- 2 часа после процедуры не рекомендуется есть, пить, курить и ругаться
- Можно пить воду и даже нужно – это очень полезно
- Следует заменить зубную щетку на новую

В первые сутки воздержитесь от продуктов, повышающих чувствительность зубов и содержащих красящие пигменты, таких как:

- Газированные напитки, соки, красное вино, борщ и т.д.
- Нельзя совмещать холодное и горячие, например кофе с мороженым
- Употреблять кислые ~~как лица в утреннем метро~~ фрукты

Распорядок дня на ближайшие 2 недели

УТРО:

1. Чистка зубов новой зубной щеткой с мягкой щетиной: CURAPROX, Swiss Smile, YUMAKI, SWISSDENT, TePe, Sensodine, SPLAT, R.O.C.S.
2. Чистка профилактической зубной пастой с минеральным составом: MARVIS, Montcarotte, R.O.C.S., SPLAT, Biorepair, APADENT, WELLEDA, Swiss Smile, MEGAsonex.
3. Полоскание полости рта антисептическим раствором ОКИ в течение 10 дней.

ДЕНЬ:

1. Чистка зубов после приема пищи
2. Если нет возможности почистить зубы в течение дня с использованием щетки, можно использовать пенки для очищения рта: Global WHITE, Water Dent, SPLAT.

ВЕЧЕР:

1. Чистка зубов пастой с растительным и природным составом: Montcarotte, R.O.C.S., Лесной бальзам, SPLAT, Apagard, TWIN LOTUC и т.д.
2. Использование ирригатора или зубной нити
3. Полоскание полости рта антисептическим раствором ОКИ в течение 10 дней.
4. Реминерализирующая терапия 1-3 месяца: GT Tooth Mouss, R.O.C.S. minerals gel и т.д.

Препараты, рекомендуемые выше, можно купить в аптеках без рецепта.

! Возможно появление повышенной чувствительности зубов или небольшой кровоточивости десен в первые сутки после процедуры.

Кто дочитал до конца, тот молодец! Не забывайте посещать стоматолога раз в полгода 😊