

Памятка по уходу за зубами после профессиональной гигиены

1. Чистите зубы два раза в день по 2 минуты.
2. Используйте зубные пасты в соответствии с возрастом: Elmex Junior, ROCS Baby, Асепта, Biorepair, Curaprox.
3. Ежедневно используйте зубную нить или «флоссер» (зубная нить с ручкой).
4. Для труднодоступных мест подойдёт монопучковая щётка.
5. Если ребёнок не боится ирригатора, то включите и его в ежедневную гигиену.
6. Контролируйте чистку зубов ребёнка до 10 лет.

Обострение герпетической инфекции – противопоказание для лечения зубов!

В некоторых особых случаях стоматолог может отказать пациенту в лечении зубов. Одним из противопоказаний является герпетическая инфекция.

Если на момент вашего визита у вас наблюдается обострение герпеса на губах (простуда), мы с большой заботой о вашем благополучии будем вынуждены перенести плановый прием.

Герпес наиболее активен в момент появления сыпи, зуда и пузырьков, он передаётся через слюну, прикосновения и даже через общие предметы гигиены.

Во время обострения повышается риск заражения окружающих, ослабляется собственный иммунитет, особенно в полости рта, ткани становятся восприимчивыми к травмам и инфекциям. Для вашей безопасности. Любое стоматологическое вмешательство может усугубить ситуацию: вызвать распространение вируса, более длительное заживление и привести к дополнительным осложнениям.

Лучше всего провести лечение в тот период, когда организм полностью здоров.

Для защиты других пациентов и наших врачей. Строгие санитарные нормы и наша ответственность перед всеми посетителями клиники требуют исключить любой риск передачи инфекции через воздух или поверхности.

Мы прекрасно понимаем, что перенос приема может быть неудобным, и искренне сожалеем об этом. Однако наша профессиональная обязанность — не навредить и обеспечить вам лучшее и наиболее безопасное лечение.

Пожалуйста, просто свяжитесь с нашим администратором, как только почувствуете недомогание или заметите первые признаки простуды на губах. Мы с пониманием отнесемся к ситуации и поможем перенести ваш визит на время, когда вы полностью выздоровеете.

Ваше здоровье — наша общая ценность. Спасибо за понимание!

Памятка по уходу за зубами после профессиональной гигиены

Уход за зубами после чистки: замените старую зубную щётку на новую. Продолжать чистить зубы минимум 2 раза в день зубной щёткой средней жёсткости и зубной нитью. Для очистки труднодоступных участков рекомендуется использовать монопучковые щётки. Также рекомендуется использовать ирригатор для дополнительной обработки межзубных промежутков и массажа дёсен.

В конце списка рекомендуется использовать пасты разных производителей и чередовать их. В первый месяц рекомендуется утром использовать пасту с содержанием кальция для укрепления эмали, а вечером — пасту с травами для профилактики воспаления. В первые дни отдавать предпочтение зубным пастам с минимальной абразивностью, например, с диоксидом кремния, избегать паст с пищевой содой, карбонатом кальция и фосфатом кальция, так как они могут повредить эмаль.

Рекомендуем использовать ополаскиватель с натуральными компонентами и травами. Включать в рацион больше твёрдой пищи и продукты с содержанием кальция, а также контролировать сладости и чистить зубы после каждой сладкой еды. Появление или незначительное увеличение кровоточивости после чистки — это нормально и не должно вызывать беспокойства. Рекомендуем повторить профессиональную гигиену через 3–6 месяцев. Эмаль ваших зубов сейчас может быть очень чувствительной. Скоро это пройдет, а пока можете использовать зубные пасты с пометкой „сенситив“. Если чувствительность сохраняется долго, обратитесь к стоматологу.

Памятка после отбеливания зубов

1. Первые недели: «белая» диета

Сразу после процедуры эмаль более восприимчива, поэтому на 14-30 дней рекомендуем ограничить продукты, которые могут ее окрасить: крепкий чай, кофе, красное вино, цветные газировки (кола, лимонад) ягоды (черника, вишня, смородина, голубика, смородина), свёкла, морковь, соусы (кетчуп, соевый), шоколад и сладости с красителями приправы с куркумой

2. Основа основ - тщательная гигиена.

Это самый важный пункт для долгосрочного результата!

Чистите зубы 2 раза в день, а по возможности - после каждого приема пищи.

Используйте качественную зубную щетку, подобранную врачом по жесткости и форме, профессиональную пасту для чувствительных зубов (кроме отбеливающей);

Не забывайте про межзубные ёршики, зубную нить, ирригатор, полощите рот после каждого приема пищи.

3 Будьте к себе внимательны.

Прислушивайтесь к своим ощущениям.

Повышенная чувствительность — нормальная временная реакция. Можно применить обезболивающее по рекомендации врача.

Но если дискомфорт сильный или не проходит, а также если вы заметили любые другие изменения, пожалуйста, не ждите. Сразу свяжитесь с нами или запишитесь к своему стоматологу.

Мы здесь, чтобы помочь.

Памятка после удаления зуба

Удаление зуба — это хирургическая операция, сопряжённая с повреждением тканей слизистой.

Первые 2 часа после операции нельзя употреблять пищу в течение первых 2-х часов после удаления.

Первые сутки после операции

1. Не работать физически, особенно в наклон.
2. Не принимать горячую ванну, не ходить в баню, сауну.
3. Не употреблять горячую пищу и напитки, ограничиться тёплыми.

Первую неделю после операции, правила, которым необходимо следовать после операции:

1. Не пытаться удалить из лунки удалённого зуба кровяной сгусток.
2. Не полоскать.
3. Не греть в области операционного вмешательства.

Необходимо соблюдать эти правила и действовать строго по рекомендациям стоматолога, чтобы сохранить здоровье и хорошее самочувствие. Если не назначен повторный приём у стоматолога для контрольного осмотра, а появились сильные боли, кровотечение из лунки удалённого зуба, отёк мягких тканей, ухудшение общего состояния или возникли другие вопросы, необходимо обратиться к стоматологу или в клинику. Просьба не заниматься самолечением.

Памятка по гигиене полости рта при ортодонтическом лечении

Поздравляем, вы начали ортодонтическое лечение — или, проще говоря, поставили брекет-систему! Это важный шаг в сторону уверенности в себе и здоровому прикусу.

Советы по уходу за брекетами.

- Зубная щётка (ортодонтическая, электрическая, монопучковая).
- Зубная паста под ваши потребности.
- Зубной ёршик для очистки межзубных промежутков и зоны вокруг брекетов.
- Зубная нить для чистки межзубных промежутков.
- Ирригатор полости рта — чистка мощной струёй воды.
- Ополаскиватель — завершающий этап каждой чистки.

Для чистки ретейнеров, используйте специальные растворы и таблетки. Профессиональная чистка зубов. Помните, как бы тщательно вы ни ухаживали за брекетами дома, нужно приходить к своему гигиенисту каждые 3–6 месяцев на профессиональную чистку.

Чтобы слизистая губ и щёк была защищена от царапин, рекомендуем приобрести ортодонтический воск. Им можно временно закрыть выступающие части брекетов и избежать болезненных ощущений. Если ранки уже появились, можете применить анестетики местного действия.

Советы по приёму пищи и рекомендации по питанию для людей с брекетами:

- исключении твёрдых продуктов, горячих и холодных напитков и блюд,
- необходимо резать пищу на кусочки
- желаем вам сил и терпения на пути к здоровой и красивой улыбке.

Памятка пациенту после лечения кариеса

1. Первые часы после лечения

Не принимайте пищу в течение 1,5–2 часов после окончания приема. Это время необходимо для полной полимеризации (затвердевания) пломбировочного материала.

Избегайте горячей и холодной пищи в этот же день. Возможна небольшая чувствительность зуба на перепады температур — это нормально и пройдет в ближайшие дни.

Не жуйте на стороне леченого зуба до исчезновения чувства «высокой пломбы» (ощущения, что зуб мешает при смыкании). Если дискомфорт при жевании сохраняется более 2–3 дней, сообщите об этом врачу.

2. Возможные ощущения после лечения

Небольшая ноющая боль или чувствительность при накусывании в первые 1–3 дня — это естественная реакция тканей зуба на вмешательство. Обычно она проходит самостоятельно.

Если дискомфорт при жевании сохраняется более 2–3 дней, сообщите об этом врачу.

Если боль усиливается, становится пульсирующей или не проходит более 5–7 дней, пожалуйста, свяжитесь с клиникой.

3. Профессиональная гигиена полости рта

Чистите зубы как обычно 2 раза в день, уделяя особое внимание области вокруг пломбы. Используйте мягкую или среднюю зубную щетку.

Используйте зубную нить (флосс) для очистки межзубных промежутков, включая зону между пломбированным и соседним зубом.

4. Что нельзя делать после лечения кариеса

Избегайте чрезмерных нагрузок на запломбированный зуб: не грызите орехи, сухари, леденцы, ириски, не открывайте зубами упаковки.

Не откладывайте установку коронки, если врач рекомендовал это сделать. Зуб после глубокого кариеса или эндодонтического лечения становится более хрупким и требует защиты.

5. Рекомендации по дальнейшему уходу

Посетите врача для контрольного осмотра через 6 месяцев или ранее, если возникнут жалобы.

Регулярно проходите профессиональную гигиену полости рта (1–2 раза в год). Это поможет сохранить не только пломбы, но и здоровье всех зубов.

6. Когда срочно обратиться к врачу

Сильная, не проходящая боль.

Отек десны или щеки в области леченого зуба.

Ощущение, что пломба мешает при смыкании челюстей.

Откол части пломбы или ее выпадение.

Памятка по уходу за протезами

1. Ухаживайте за протезами ежедневно. Очищайте их утром и вечером мягкой зубной щеткой или специальной щеткой для протезов. Один раз в день используйте очищающие таблетки согласно инструкции производителя. По возможности промывайте протезы водой после каждого приема пищи.

2. Избегайте слишком твердой пищи. Не рекомендуется разгрызать сухари, орехи и другие очень твердые продукты — это может привести к поломке протеза или травмировать слизистую оболочку полости рта.

3. Не терпите дискомфорт. Если появились болезненность, натирание или другие неприятные ощущения, запишитесь на прием к врачу. Небольшая коррекция поможет сделать использование протеза комфортным.

4. Перед коррекцией не снимайте протез заранее. Чтобы врач смог точно определить места, требующие коррекции, важно, чтобы протез находился во рту несколько часов до приема.

5. Храните протез правильно. Если вы снимаете протез на ночь, после очищения заверните его во влажную салфетку или поместите в емкость с водой. При желании спать с протезом также допустимо.

6. Берегите протез от падений. Современные протезы изготавливаются из прочных материалов, однако при падении на твердую поверхность они могут треснуть или сломаться.

7. Приходите на профилактические осмотры. Первый контрольный осмотр рекомендуется через 3 месяца после изготовления протеза, затем — один раз в 6 месяцев. Это поможет своевременно оценить состояние протеза и полости рта.

8. Если протез стал хуже фиксироваться, обратитесь к врачу. Со временем, особенно после двух и более лет использования, может потребоваться перебазировка или изготовление нового протеза. Врач поможет подобрать оптимальное решение.

9. Если протез треснул или сломался, не пытайтесь отремонтировать его самостоятельно. Как можно скорее

обратитесь в клинику. Специалист оценит возможность ремонта или порекомендует дальнейшие действия. Следуйте рекомендациям вашего лечащего врача.

Памятка после пластики уздечки

В течение первых 2 часов после операции воздержитесь от приема пищи. В ближайшие 2–3 дня старайтесь избегать слишком горячей и жесткой пищи.

Не прогревайте область вмешательства.

Не полощите полость рта. После еды аккуратно обрабатывайте область операции отваром ромашки или раствором «Мирамистин» 3–4 раза в день в течение 5–7 дней.

В первые 2–3 дня рекомендуется исключить интенсивные физические нагрузки, посещение бани, сауны, горячие ванны и другие процедуры, связанные с перегревом организма.

После окончания действия анестезии может появиться болезненность в области вмешательства — это нормальная реакция организма. При необходимости можно принять «Нурофен» в возрастной дозировке.

В первые 1–2 дня может наблюдаться небольшой отек. На 2–3 сутки на поверхности раны может появиться бело-желтый налет — это естественный этап заживления, который не требует дополнительного лечения.

Если у вас появились сильная боль, кровотечение, выраженный отек, повысилась температура или возникли любые вопросы, пожалуйста, не занимайтесь самолечением и обратитесь к врачу.

Мы всегда рядом, если вам понадобится помощь или дополнительная консультация. Следуйте рекомендациям вашего стоматолога и не стесняйтесь задавать вопросы.