



Рекомендации по гигиене полости рта после проведения процедуры отбеливания зубов

Уважаемый пациент!

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данными рекомендациями. Следуя им, Вы сможете достигнуть максимально возможного результата отбеливания зубов и поддерживать полученный результат продолжительный срок, а также снизить риск возникновения или активизации стоматологических заболеваний.

1. Рекомендуется **воздержаться от курения**, так как курение может негативно повлиять на результаты отбеливания и состояние тканей полости рта.
2. Следует **воздержаться** от приема продуктов и напитков, которые могут окрасить зубы: **крепкого чая, кофе, кока-колы, «цветных» газированных напитков и соков, красного вина; томатов, свеклы, кетчупа, соусов, шоколада, ярких ягод и фруктов** и подобных
3. **Не рекомендуется** употреблять **кислые напитки и продукты** с целью предотвращения появления повышенной чувствительности зубов.
4. **Нежелательно** употреблять вообще или снизить количество **сладкой, липкой пищи**, так как такие продукты способствуют повышению уровня кислотности в полости рта и резко повышают риск возникновения и активизации кариозного процесса.
5. **Не рекомендуется** применять зубные пасты и ополаскиватели для рта, содержащие **хлоргексидин**.
6. **Нежелательно** принимать препараты, содержащие **железо**, во избежание появления темного налета на зубах и языке.
7. Обязательно **строго соблюдать ежедневную гигиену** полости рта:

- Дважды в день, не менее 3-4-х минут, чистить зубы с соблюдением правильной техники. Слегка прижмите зубную щетку под углом 45 градусов к краю десны и массируйте десну 1-2 сек., затем 10-12 раз проведите зубной щеткой в направлении от десны к краю зубов, чистите зубы с внешней, внутренней и жевательной поверхностей.

- Использовать зубную пасту с пониженным уровнем абразивности.

- Использовать зубную щетку среднего уровня жесткости или мягкую и менять щетку по мере изнашивания, но не реже чем 1 раз в 1,5-2 месяца.

- Регулярно использовать ополаскиватель для полости рта, не содержащий спирта.

- Ежедневно использовать зубные нити (флоссы) для очищения боковых поверхностей зубов.

- После каждого приема пищи употреблять жевательную резинку без сахара в течении 10-15 минут.

При возникновении любых вопросов по уходу за полостью рта, пожалуйста, обратитесь к Вашему гигиенисту по телефону клиники **+7(499) 322-19-03**

Дополнительные рекомендации:
