РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТУ ДО/ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

ДО проведения профессиональной гигиены полости рта:

- Покушать за два часа до приёма.
- Не планировать процедуру за сутки перед каким-либо торжеством/мероприятием.
- В случае появления высыпаний на губах, полости рта (герпес, стоматит и т.п.) – необходимо перенести приём до выздоровления.

Первые 2–3 часа после процедуры:

- **Воздержитесь от еды и напитков, кроме чистой воды.** Это нужно, чтобы на эмали начала формироваться защитная плёнка.
- **Не курите.** Табачный дым замедляет восстановление и способствует быстрому образованию нового налёта.

Первые 24–48 часов

- **Соблюдайте «белую диету».** Исключите продукты и напитки с интенсивными пигментами: кофе, чёрный и зелёный чай, красное вино, свёклу, ягоды (чернику, ежевику), соевый соус, куркуму, кетчуп. Эмаль после чистки более восприимчива к окрашиванию.
- **Избегайте слишком горячей, холодной, кислой и острой пищи.** Это может усилить чувствительность зубов и раздражать дёсны. Кислые продукты (цитрусовые, маринады) временно размягчают эмаль.
- **Откажитесь от твёрдой, грубой пищи (орехи, сухари, жёсткое мясо, сырые овощи).** Механическое воздействие может травмировать дёсны.
- **Сократите количество сладких перекусов**. Сахар — главный враг образования налёта и кариеса.

Что можно есть: молочные продукты без добавок (творог, кефир, натуральный йогурт), каши на воде или молоке, мясо и рыбу без ярких соусов, светлые овощи (картофель, цветная капуста, кабачки), бананы, груши, яблоки без кожуры, яйца.

Пить: чистую воду, молоко, светлые травяные чаи (например, ромашковый). В первые сутки можно пить через трубочку, чтобы уменьшить контакт жидкости с фронтальными зубами.

Гигиена полости рта

- **Чистите зубы дважды в день** мягкой или средней щёткой. Будьте аккуратны в области дёсен.
- **Используйте зубную нить и ирригатор** для очистки межзубных промежутков.
- **Ополаскиватели.** Применяйте средства без спирта и хлоргексидина (если врач не назначил иное), чтобы не вызвать сухость или дисбактериоз полости рта.

Если повысилась чувствительность зубов: это нормальная реакция, особенно после удаления большого количества зубного камня. Обычно она проходит за 3–7 дней. Используйте пасту для чувствительных зубов (с содержанием калия, фторидов). Можно нанести немного такой пасты на наиболее чувствительные участки на 5–10 минут перед сном.

Долгосрочные рекомендации

- **Регулярно посещайте стоматолога.** Профессиональную гигиену рекомендуется проходить каждые 6 месяцев, а при наличии заболеваний дёсен или быстром образовании налёта — чаще, по назначению врача.
- **Правильная техника чистки.** Спросите у гигиениста, подходит ли вам ваша техника. Рекомендуется метод «выметающих» движений от десны к краю зуба.
- **Используйте дополнительные средства.** Ирригатор — отличное дополнение для домашнего ухода.

Соблюдение этих рекомендаций поможет сохранить результат процедуры как можно дольше.