РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТУ ДО/ПОСЛЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ

До визита к стоматологу

Подготовка:

- **Поешьте за 1,5–2 часа до приёма.** Это поможет избежать чувства голода и головокружения после анестезии.
- **Почистите зубы за 30–60 минут до визита.** Это позволит врачу лучше оценить состояние полости рта.
- **Откажитесь от алкоголя за 24 часа до визита.** Он может повлиять на действие анестезии и усилить кровотечение.
- **Откажитесь от кофе за 2–3 часа до приёма.** Кофеин может усилить тревожность и повысить давление.
- **Не курите за 1,5–2 часа до визита.** Никотин сужает сосуды, что может снизить эффективность анестезии.
- **Обязательно сообщите врачу о:** хронических заболеваниях, аллергиях, принимаемых лекарствах (особенно антикоагулянтах, бисфосфонатах, гормональных препаратах).
- В случае появления высыпаний на губах, полости рта(герпес, стоматит и т.п.) – необходимо перенести приём до полного выздоровления.

После лечения

Общие рекомендации:

- **Если использовалась анестезия, не ешьте, пока не пройдёт онемение.** Это поможет избежать прикусывания щёк, губ или языка.
- **Соблюдайте щадящую диету в первые сутки.** Выбирайте мягкую, тёплую пищу. Избегайте очень горячих или холодных блюд и напитков.
- **Распределяйте жевательную нагрузку.** В первые сутки старайтесь пережёвывать пищу на противоположной стороне от пролеченного зуба.
- **Уделяйте особое внимание гигиене.** Чистите зубы дважды в день, после еды полощите рот. Для межзубных промежутков используйте зубную нить (флосс) или ирригатор.
- **Будьте особенно осторожны с красящими продуктами** (кофе, чай, свёкла, красное вино) в первые 2–3 дня, чтобы пломба не потемнела.
- **Откажитесь от твёрдой, жёсткой пищи** (орехи, сухари), а также от привычки откусывать большие куски, грызть семечки или открывать зубами упаковки.
- **Не используйте зуб не по назначению** (не открывайте бутылки, не перекусывайте леску).

Когда нужно срочно обратиться к врачу:

- Появилась **резкая, приступообразная боль**, которая усиливается со временем.
- Возникли неприятные ощущения при употреблении сладкого, кислого, холодного или горячего.
- После того как прошла анестезия, вы чувствуете, что пломба мешает плотному смыканию зубов.
- Появились отёчность, общее недомогание.

Важные нюансы:

- **Если установлена временная пломба**, не ешьте и не пейте в течение двух часов после её постановки. Не пережёвывайте пищу на этой стороне. Частичное или полное выпадение временной пломбы — не повод для паники, но нужно как можно скорее показаться врачу.
- **После лечения глубокого кариеса** через 3 месяца обязательно пройдите контрольный осмотр у врача.
- **Регулярно посещайте стоматолога** (не реже раза в полгода) для профилактических осмотров и профессиональной чистки.

Главное — не стесняйтесь задавать врачу вопросы, если что-то непонятно. Это поможет избежать ошибок и быстрее восстановиться.