РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТУ ПОСЛЕ ОРТОПЕДИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ

После ортопедического лечения (установки коронок, виниров, протезов, в том числе на имплантах) важно соблюдать ряд правил, чтобы конструкции хорошо прижились, не травмировались и служили долго..

1. Сразу после установки

- Дождитесь окончания действия анестезии. Не ешьте и не пейте, пока чувствительность не вернётся полностью — так вы не прикусите язык, щёку или губу.
- В первые часы оцените ощущения. При минимальной жевательной нагрузке (просто смыкание, глотание) проверьте, нет ли резкой боли, чувства завышения конструкции, натирания слизистой. Если дискомфорт есть — сразу свяжитесь с врачом.
- Если использовались временные конструкции, врач обязательно даст особые указания. Часто рекомендуют воздержаться от еды 2-3 часа, а затем избегать твёрдой и липкой пищи, чтобы временная фиксация не нарушилась.

2. Питание в период адаптации

- Первые 3-5 дней выбирайте мягкую пищу комнатной температуры: каши, супы-пюре, омлеты, творог, мягкие овощи и фрукты. Так вы снизите нагрузку на конструкцию и дёсны.
- Избегайте твёрдого: орехов, сухарей, леденцов, фруктовых косточек, грильяжа. Не пытайтесь раскусывать скорлупу — это приведёт к сколам.
- Откажитесь от вязкого и липкого: ирисок, жевательной резинки. Такие продукты могут сместить конструкцию.
- Не совмещайте резко горячее и холодное (например, горячий кофе с мороженым) — это может нарушить адгезию материалов.
- Если у вас съёмный протез, распределяйте пищу на обе стороны челюсти одновременно, не откусывайте передними зубами — режьте еду на кусочки. Если протез смещается при еде, обсудите с врачом использование фиксирующего крема.

3. Гигиена полости рта

- Чистите зубы не менее двух раз в день (утром и вечером). Уделяйте особое внимание местам, где искусственный зуб контактирует с десной, и межзубным промежуткам.
- Используйте рекомендованные врачом средства: зубную нить (флосс), суперфлосс, специальные ёршики.
- Ирригатор поможет вымывать остатки пищи из труднодоступных мест.
- После каждого приёма пищи полезно прополоскать рот водой.
- Для съёмных протезов есть свои правила: их нужно снимать и чистить отдельно (механически и химически — специальными средствами), а на ночь помещать в чистый раствор или воду.

4. Другие важные моменты

- При занятиях активными, силовыми или контактными видами спорта используйте защитную капу — она убережёт зубы и конструкции от сколов и переломов.

- Откажитесь от вредных привычек: грызть ногти, ручки, семечки, откусывать нити или проволоку.
- Если вы курите, помните: никотиновый налёт сложно удалить дома, поэтому особенно важно регулярно проходить профессиональную гигиену у стоматолога.

5. Контроль и визиты к врачу

- После фиксации конструкции врач установит график контрольных осмотров. Часто рекомендуют: в первый год — раз в 3 месяца, со второго года — раз в 6 месяцев. Но точный график всегда индивидуален.
- На этих приёмах врач проверит состояние конструкции, при необходимости проведёт коррекцию (например, устранит травмирующие участки).
- Также важно регулярно проходить профессиональную гигиену полости рта — обычно раз в 3-6 месяцев, но гигиенист может скорректировать частоту по итогам осмотра.

Когда точно нужно обратиться к врачу?

- Появилось «хлюпанье», подвижность протеза.
- Произошла расцементировка (коронка слетела).
- Есть трещина, скол или другой механический дефект.
- Постоянно травмируется десна.
- Появился неприятный запах изо рта.

Главное – не игнорируйте дискомфорт и не пытайтесь «подстроить» конструкцию самостоятельно. Если что-то вызывает вопросы, сразу звоните своему ортопеду. Берегите новые конструкции – это залог их долгой и комфортной службы!