

## Что не рекомендовано делать после чистки?

- употреблять пищу в течение 1-2 часов;
- употреблять красящие и пигментированные продукты питания в течение нескольких дней (крепкий чай, кофе, вино, газированные напитки, соки, ягоды, фрукты, шоколад) для сохранения чистоты и белизны зубов более длительный период времени;
- чистить зубы абразивными отбеливающими пастами, чтобы не провоцировать возникновения чувствительности;
- употреблять сильно острые, кислые, холодные или горячие продукты питания.

## Как нужно ухаживать за полостью рта после чистки?

- при необходимости употребления запрещённых продуктов нужно использовать трубочку;
- при возникновении чувствительности использовать фторсодержащие пасты, проводить полоскания специальными растворами против чувствительности;
- употреблять молочные продукты (творог, йогурт, молоко, кефир) для насыщения зубов калием и кальцием;
- при кровоточивости дёсен использовать лечебную зубную пасту или гель;
- после снятия поддесневого зубного камня можно проводить полоскания и ротовые ванночки содо-солевым раствором, отварами лекарственных трав, антисептическими препаратами Ротакан, Рекутан, Гивалекс, Хлорофиллипт.
- при генетической склонности к заболеваниям пародонта ([гингивит](#), [пародонтит](#), [пародонтоз](#)) рекомендуется посещать врача чаще 3-4 раза в год;
- придерживаться правил ухода за полостью рта, использовать ополаскиватель, зубную нить для чистки межзубных промежутков, подобранную щётку и пасту.
- Во время чистки зубов стоматолог не просто проводит очищение всех поверхностей зубов от твёрдого, мягкого налёта и зубных камней, но и оценивает общее состояние органов полости рта, рекомендует индивидуальные средства гигиены.
- В зависимости от состояния дёсен рекомендуется зубная щётка необходимой жёсткости. При кариесогенной ситуации в полости рта назначается фторсодержащие и кальцийсодержащие пасты, при повышенной чувствительности эмали – средства для закрытия дентинных канальцев и снижения чувствительности.

## Что не рекомендовано делать после чистки?

- употреблять пищу в течение 1-2 часов;
- употреблять красящие и пигментированные продукты питания в течение нескольких дней (крепкий чай, кофе, вино, газированные напитки, соки, ягоды, фрукты, шоколад) для сохранения чистоты и белизны зубов более длительный период времени;
- чистить зубы абразивными отбеливающими пастами, чтобы не провоцировать возникновения чувствительности;
- употреблять сильно острые, кислые, холодные или горячие продукты питания.

## Как нужно ухаживать за полостью рта после чистки?

- при необходимости употребления запрещённых продуктов нужно использовать трубочку;
- при возникновении чувствительности использовать фторсодержащие пасты, проводить полоскания специальными растворами против чувствительности;
- употреблять молочные продукты (творог, йогурт, молоко, кефир) для насыщения зубов калием и кальцием;
- при кровоточивости дёсен использовать лечебную зубную пасту или гель;
- после снятия поддесневого зубного камня можно проводить полоскания и ротовые ванночки содо-солевым раствором, отварами лекарственных трав, антисептическими препаратами Ротакан, Рекутан, Гивалекс, Хлорофиллипт.
- при генетической склонности к заболеваниям пародонта ([гингивит](#), [пародонтит](#), [пародонтоз](#)) рекомендуется посещать врача чаще 3-4 раза в год;
- придерживаться правил ухода за полостью рта, использовать ополаскиватель, зубную нить для чистки межзубных промежутков, подобранную щётку и пасту.
- Во время чистки зубов стоматолог не просто проводит очищение всех поверхностей зубов от твёрдого, мягкого налёта и зубных камней, но и оценивает общее состояние органов полости рта, рекомендует индивидуальные средства гигиены.
- В зависимости от состояния дёсен рекомендуется зубная щётка необходимой жёсткости. При кариесогенной ситуации в полости рта назначается фторсодержащие и кальцийсодержащие пасты, при повышенной чувствительности эмали – средства для закрытия дентинных канальцев и снижения чувствительности.

