

🦷 Памятка пациенту: Уход после профессиональной чистки зубов

****Клиника "Зубная Станция"****

🙌 Поздравляем с успешной процедурой!

Вы только что прошли профессиональную чистку зубов. Ваши зубы чистые, гладкие и здоровые! Чтобы сохранить результат надолго, следуйте нашим рекомендациям.

🚫 ПЕРВЫЕ 2-3 ДНЯ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ

⚠️ Что важно знать:

****Это нормально:****

- ✅ Легкая чувствительность зубов
- ✅ Небольшой дискомфорт в деснах
- ✅ Ощущение "гладкости" зубов

****Почему так происходит:****

- На зубы нанесен специальный укрепляющий гель
- Десны получили массаж во время процедуры
- Удален весь налет и камень

****□ Длительность:**** 2-3 дня, затем все придет в норму

🍽️ "БЕЛАЯ ДИЕТА" (2-3 дня)

✅ МОЖНО есть и пить:

****Молочные продукты:****

- Молоко
- Творог
- Йогурт (белый)
- Сыр светлых сортов

****Белковые продукты:****

- Куриная грудка
- Рыба (белая)
- Яйца

****Гарниры:****

- Рис белый
- Картофель (без кожуры)
- Макароны
- Белый хлеб

****Овощи:****

- Цветная капуста
- Кабачок
- Огурец (без кожуры)

****Напитки:****

- Вода
- Молоко
- Белый чай (слабый)

❌ НЕЛЬЗЯ есть и пить:

****Красящие продукты:****

- ❌ Кофе
- ❌ Черный чай
- ❌ Красное вино
- ❌ Газировки (цветные)
- ❌ Соки (яркие)
- ❌ Ягоды (клубника, черника, вишня)
- ❌ Свекла
- ❌ Морковь
- ❌ Томаты и томатный сок
- ❌ Шоколад
- ❌ Соевый соус
- ❌ Кетчуп

****Кислые продукты:****

- ❌ Цитрусовые (лимон, апельсин, грейпфрут)
- ❌ Кислые яблоки
- ❌ Маринады
- ❌ Уксус

****Сладкие продукты:****

- ❌ Конфеты
- ❌ Торты с красителями
- ❌ Сладкие газировки

🚭 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ (2-3 дня)

****Почему это важно:****

- Никотин окрашивает зубы
- Замедляет заживление десен
- Сводит на нет результат чистки

****Если не можете отказаться полностью:****

- Минимизируйте количество сигарет
- Полощите рот водой после курения

😞 ЕСЛИ ЕСТЬ ДИСКОМФОРТ

Что делать:

****При чувствительности зубов:****

- Используйте зубную пасту для чувствительных зубов
- Избегайте слишком горячего/холодного
- Пейте теплые напитки


****При дискомфорте в деснах:****

- Полощите рот отваром ромашки
- Используйте раствор Хлоргексидина 0,05% (2 раза в день)
- Делайте аккуратные движения при чистке

****Когда обратиться к врачу:****

- ⚠️ Сильная боль более 3 дней
- ⚠️ Кровоточивость десен усилилась
- ⚠️ Припухлость десны

-  Повышение температуры

 Наш телефон: _____


☐ ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Правильная техника чистки зубов:

Частота: 2 раза в день (утром и вечером)

Длительность: 2-3 минуты

Движения:

-  **СНИЗУ ВВЕРХ** (от десны к краю зуба)

-  НЕ горизонтально (не туда-сюда!)

Почему так важно:

- Снизу вверх = правильное удаление налета

- Туда-сюда = повреждение эмали и десен

☐ Выбор зубной щетки:

Идеальная щетка:

- **Жесткость:** средняя


- **Количество ворсинок:** 1600-1700 (оптимально 1680)

- **БЕЗ резиновых вставок** (они не чистят!)

- **Замена:** каждые 3 месяца

Примеры хороших щеток:

- [можно указать бренды, которые рекомендует клиника]

 Зубная нить (флосс):

Когда использовать:

- Каждый вечер перед сном

- Обязательно ПЕРЕД чисткой щеткой

Техника:


1. Отрежьте 40-50 см нити

2. Намотайте на средние пальцы обеих рук

3. Аккуратно введите между зубов

4. Двигайте нитью вверх-вниз (не пилите!)

5. Обработайте каждый межзубной промежуток

 Ирригатор - ВАШ ЛУЧШИЙ ДРУГ!


Что это такое:

- Прибор, который подает воду под давлением

- Вымывает остатки пищи из межзубных промежутков

- Массирует десны

Почему важен:

>  **Факт:** После обычной чистки щеткой в межзубных промежутках остается до 40% налета! Ирригатор удаляет то, что пропустила щетка.

Как использовать:

1. Почистите зубы щеткой как обычно

2. Используйте зубную нить
3. Включите ирригатор
4. Обработайте каждый межзубный промежуток
5. Вы увидите, сколько еды осталось!

****Что заливать:****

- Обычная теплая вода
- Специальные растворы из аптеки
- Отвар трав (по рекомендации врача)

****Стоимость:**** от 3000 до 8000 руб.

****Окупаемость:**** экономия на лечении кариеса!

📅 СЛЕДУЮЩАЯ ЧИСТКА - ЧЕРЕЗ 6 МЕСЯЦЕВ

Почему раз в полгода?

****Даже при идеальной гигиене:****

- Образуется твердый налет (камень)
- Скапливается налет в труднодоступных местах
- Меняется цвет эмали

****Профессиональная чистка:****

- ✅ Удаляет то, что невозможно убрать дома
- ✅ Профилактика кариеса
- ✅ Профилактика пародонтита
- ✅ Белые и здоровые зубы

****💰 Экономия:****

Одна чистка = 3000-5000 руб.

Лечение одного кариеса = 5000-15000 руб.

****Вывод:**** Профилактика выгоднее лечения!

📌 КРАТКАЯ ПАМЯТКА (распечатайте и повесьте)

✅ ПЕРВЫЕ 2-3 ДНЯ:

- 🍽️ "Белая диета"
- 🚭 Не курить
- 😊 Ожидать легкий дискомфорт - это норма

✅ КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- ☐ Чистить 2 раза в день (2-3 минуты)
- 🏔️ Движения: снизу вверх
- 🧻 Использовать зубную нить (вечером)
- 💧 Использовать ирригатор (вечером)

✅ КАЖДЫЕ 3 МЕСЯЦА:

- 🔄 Менять зубную щетку

✅ КАЖДЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ:

- 🦷 Профессиональная чистка в клинике

📁 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОКУПКАМ

Что купить в аптеке:

****Обязательно:****

- [] Зубная щетка средней жесткости (1680 ворсинок)
- [] Зубная паста для чувствительных зубов (первые дни)
- [] Зубная нить (флосс)
- [] Ирригатор

****Дополнительно:****

- [] Хлоргексидин 0,05% (для полоскания при дискомфорте)
- [] Ополаскиватель для полости рта
- [] Растворы для ирригатора

💡 ЛАЙФХАКИ ОТ СТОМАТОЛОГОВ

****Как не забывать чистить зубы:****

- Поставьте щетку на видное место
- Установите напоминание на телефон
- Чистите под любимую песню (2-3 минуты)

****Как выработать привычку использовать нить:****

- Держите нить рядом с щеткой
- Используйте перед просмотром сериала
- Начните с одного раза в неделю, постепенно увеличивая

****Как полюбить ирригатор:****

- Первый раз увидите результат - влюбитесь!
- Используйте теплую воду - приятнее
- Можно под душем (если водонепроницаемый)

📞 КОНТАКТЫ

****Клиника "Зубная Станция"****

- 📍 Адрес: _____
- ☎ Телефон: _____
- 📱 WhatsApp: _____
- ✉ Email: _____
- 🌐 Сайт: _____

****Режим работы:****

Пн-Пт: 9:00 - 21:00
Сб-Вс: 10:00 - 18:00

📅 ВАША СЛЕДУЮЩАЯ ЗАПИСЬ:

****Дата следующей чистки:**** _____

****Время:**** _____

****Врач:**** _____


****Мы напомним:****

- 📱 SMS за 3 дня до приема
- 📞 Звонок за 1 день до приема

★ ОТЗЫВ

Если вам понравилось у нас - будем рады отзыву:

- Google: _____
- Yandex: _____
- 2GIS: _____

****Ваше мнение важно для нас!**** 

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

****В: Когда можно пить кофе?****

О: Через 2-3 дня после процедуры.

****В: Можно ли есть шоколад?****

О: Через 2-3 дня, белый шоколад можно сразу.

****В: Зубы стали чувствительными - это нормально?****

О: Да, это пройдет через 2-3 дня. Используйте пасту для чувствительных зубов.

****В: Можно ли целоваться после процедуры?****

О: Да, можно!  Ваши зубы теперь идеально чистые!

****В: Как часто нужно делать чистку?****

О: Раз в 6 месяцев - оптимально для профилактики.


****В: Ирригатор можно заменить зубной нитью?****

О: Лучше использовать оба! Нить - перед чисткой, ирригатор - после.

****В: Что делать, если забыл про "белую диету"?**

О: Ничего страшного! Главное - на следующий раз помнить.

**** Спасибо, что доверяете нам свои зубы!****

****Команда "Зубная Станция" **

****Версия:** 1.0**

****Дата:** 04.10.2025**

****Для пациентов клиники "Зубная Станция"*****