



higiena



MĄDRE ROZWIĄZANIE

Zalecenia po profesjonalnej
higienizacji stomatologicznej

*z uśmiechem
ci do twarzy*



FACE
CLINIC

Po higienizacji zębów (scalingu, piaskowaniu, polerowaniu i fluoryzacji) warto przestrzegać kilku zaleceń, aby zapewnić maksymalny efekt zabiegu i uniknąć ewentualnych dyskomfortów. Oto kilka wskazówek:

1. Pielęgnacja jamy ustnej po zabiegu

- » Szczotkuj zęby delikatnie, używając miękkiej szczoteczki manualnej lub elektrycznej, minimum dwa razy dziennie.
- » Wybierz pastę z fluorem, bez cech wybielania.
- » Codziennie nitkuj przestrzenie zębowe, minimum raz dziennie, zwracając uwagę na ostrożność, by nie podrażnić oczyszczonych dziąseł.

2. Unikanie jedzenia i picia przez około 1-2 godziny:

- » Bezpośrednio po zabiegu należy powstrzymać się od jedzenia i picia przez około 1-2 godziny (z wyjątkiem czystej wody - w większej ilości, bez częstego popijania).

3. Stosowanie płukanek antyseptycznych:

- » Płukanie jamy ustnej płynem antyseptycznym może pomóc w zapobieganiu infekcjom i wspierać proces gojenia się dziąseł. Zaleca się używanie płukanek bez alkoholu, które są łagodniejsze dla jamy ustnej. (np. listerine, colgate, eludril care).

4. Unikanie ostrych przypraw, bardzo gorących, zimnych bądź słodzonych napojów:

- » Przez kilka godzin po zabiegu zęby mogą być bardziej wrażliwe podczas mycia zębów, bądź picia zimnych, ciepłych, słodzonych i gazowanych napojów. To normalny objaw, który ustąpi w ciągu kilku dni. W razie nasilonych dolegliwości warto skonsultować się z higienistką.

Częstotliwość wizyt na higienizację zębów może zależeć od indywidualnych potrzeb pacjenta, stanu zdrowia jamy ustnej oraz zaleceń stomatologa.

Standardowe zalecenia: Dla większości osób zaleca się higienizację zębów co **6 miesięcy**. Regularne wizyty co pół roku pomagają w utrzymaniu zdrowia jamy ustnej i zapobieganiu chorobom dziąseł oraz próchnicy.

Osoby z większym ryzykiem chorób dziąseł: Osoby z chorobami przyzębia (np. zapalenie dziąseł, paradontoza) mogą wymagać częstszych wizyt, nawet co **3-4 miesiące**. Regularne czyszczenie pomaga kontrolować stan zapalny i zapobiegać pogorszeniu się choroby.



Osoby noszące aparat ortodontyczny: Pacjenci noszący stałe aparaty ortodontyczne mogą potrzebować higienizacji części, zazwyczaj co **3-4 miesiące**, ponieważ aparat sprzyja gromadzeniu się płytki nazębnej i resztek pokarmowych.

Osoby palące papierosy: Palacze mogą potrzebować częstszych wizyt, ze względu na zwiększone ryzyko chorób dziąseł i przebarwień zębów.

Osoby z implantami dentystycznymi: Osoby z implantami dentystycznymi powinny regularnie odwiedzać higienistkę stomatologiczną, aby zapewnić zdrowie dziąseł i utrzymanie implantów. Często zaleca się wizyty co **3-6 miesięcy**.

Pamiętaj, że zalecenia mogą się różnić w zależności od indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia jamy ustnej, więc zawsze warto skonsultować się ze swoją higienistką w celu uzyskania spersonalizowanych wskazówek.

tekst opracowała dyplomowana higienistka Angelika Berk

*z uśmiechem
ci do twarzy*