

# ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



ОЛИМП

## ПАМЯТКА

ПАЦИЕНТУ ПОСЛЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

# ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

*Рекомендации для сохранения чистоты,  
здоровья и свежести дыхания*

## **Уважаемый пациент!**

Вы прошли процедуру профессиональной гигиены полости рта — комплексную чистку от мягкого налёта, зубного камня и пигментации. Это важнейшая профилактическая мера, которая помогает сохранить здоровье зубов и дёсен, а также продлевает срок службы пломб, коронок и имплантатов.

### **1 После процедуры:**

- Воздержитесь от приёма пищи и напитков в течение 1–2 часов.
- После проведения процедуры необходима замена зубной щетки и средств по уходу за полостью рта (монопучковая щетка, ершики, скребок для языка).
- В течение суток исключите из рациона продукты с выраженным красящим эффектом: чай, кофе, красное вино, свёкла, ягоды, соусы и газированные напитки.

### **2 «Белая диета»:**

- В течение 24–48 часов рекомендуется соблюдать так называемую «белую диету»-исключение из рациона продуктов, которые содержат

пигмент или краситель: чай, кофе, красное вино, соевый соус, свекла, морковь, ягоды, соки, лимонады. минимум на 5-8 часов исключаем табак, в идеале на сутки.

- Отдавайте предпочтение светлой пище: рису, белому мясу, картофелю, цветной капусте, воде, молочным продуктам.

### **3** Возможные ощущения:

- Лёгкая чувствительность зубов к холоду, теплу или прикосновению — нормальна и проходит в течение 5–7 дней.
- Возможен небольшой дискомфорт или раздражение дёсен, особенно при наличии воспаления.

### **4** Уход за полостью рта:

- Чистите зубы 2 раза в день щёткой с мягкой щетиной.
- Используйте пасту, рекомендованную врачом (при необходимости — с фтором или для чувствительных зубов).
- Применяйте зубную нить или межзубные ёршики ежедневно.
- Ополаскиватели без спирта разрешены по показаниям.

### **5** Что не рекомендуется:

- Не используйте абразивные или отбеливающие пасты в течение 5–7 дней.

- Не курите как минимум 2–3 часа после процедуры — табачный дым раздражает слизистую и способствует повторному окрашиванию.
- Не употребляйте кислые напитки (цитрусовые соки, газировка) — они повышают чувствительность эмали.

## **6** Регулярность:

- Профессиональную гигиену следует проходить не реже 1 раза в 6 месяцев.
- При наличии пародонтологических заболеваний — по индивидуальному графику (обычно 3–4 раза в год).
- Регулярная гигиена позволяет предотвратить кариес, гингивит, пародонтит и другие заболевания.

## **7** При необходимости:

- Врач может рекомендовать дополнительные средства по уходу: фторирующие гели, реминерализующие препараты, профессиональные пасты.
- При сохранении чувствительности более 3 дней — запишитесь на повторный приём.

# ОЛИМП КЛИНИКА

стоматология и реконструктивная хирургия



Пролетарская, 12  
Пролетарская, 15

+7 950 598 15 15

**Благодарим за доверие. регулярная профилактика — это основа здоровой и красивой улыбки.**

*С уважением, Клиника стоматологии и реконструктивной хирургии «Олимп»*

@olimp\_clinic\_kem

OLYMPSTOM.RU

