



## **Правила для пациентов: через сколько времени можно кушать после чистки зубов от камня и что нельзя употреблять.**

Восстановительный период в среднем составляет около 2-3 недель. Категорически не рекомендуется есть определенную продукцию. Это грозит потемнением и пигментацией эмали. Если игнорировать установленные требования, процедура окажется бесполезной. Придется снова обращаться в стоматологическую клинику и повторять все манипуляции.

Белоснежным резцам, клыкам и молярам страшны не только яркие пигменты, но и механическое воздействие. Твердые лакомства вроде орехов, чипсов, семян также важно на время исключить.

### **Что нельзя кушать и пить после чистки зубов от зубного камня**

Первые несколько недель важно воздержаться от еды, содержащей красители. При этом не имеет значения, какого они происхождения, натурального или нет.

После профессиональной гигиены ограничено употребление таких продуктов, как:

- кофе, крепкий черный чай, какао, горячий шоколад, компот, морс, газировка;
- борщ, томатный суп и другие блюда ярких оттенков;
- черный хлеб;
- гречневая крупа;
- сильно красящие ягоды, например, клубника, черника, малина, клюква, гранат, арбуз, вишня, черешня;
- из овощей не подходит морковь и свекла, помидор;
- из фруктов запрещены грейпфруты, апельсины, лимоны, сливы, киви;
- соусы (горчичный, томатный, в том числе кетчуп, карри, кисло-сладкий);
- шоколад (кроме белого), карамель, варенье, мороженое, разноцветное желе и другие сладости с контрастными красителями;
- приправы (паприка, куркума, мускатный орех, корица).

Если все-таки что-то из вышеперечисленного было съедено, необходимо сразу прополоскать рот чистой водой, лучше дополнительно почистить зубы щеткой с пастой. Не рекомендуется есть и раздражающие продукты:

- орехи, чипсы, сухарики;
- тягучие и липкие ириски;
- блюда с повышенной кислотностью (концентрированные соки, яблоки, цитрусовые);
- острое;
- слишком горячее или холодное.



## Рекомендации после профессиональной чистки зубов у стоматолога

Процедура профессиональной гигиены безопасна и не приводит к негативным последствиям. Однако твердые и мягкие ткани все равно, в разной степени, травмируются и могут возникнуть осложнения в виде воспаления и повышенной восприимчивости к внешнему воздействию. На протяжении первых нескольких недель зубы могут быть чувствительны, десны могут кровоточить и испытывать чувство жжения.

## Правила ухода за полостью рта после чистки

Общие принципы, соблюдение которых поможет предотвратить развитие осложнений и позволит сохранить белоснежную улыбку надолго:

- Поменять щетку, если она уже непригодна к употреблению. На ее поверхности с каждым применением накапливаются патогенные микроорганизмы, которые могут проникнуть в ранки на слизистых во рту и вызвать воспаление.
- Пасты без абразивов. Жесткие средства оставляют за собой мелкие царапины. Во время восстановления рекомендуется применять очищающие гели, они гораздо деликатнее. В их составе обязан присутствовать фтор и кальций в достаточной концентрации. Чистка зубов, когда уже можно кушать, курить и пить (после истечения трехнедельного периода), может осуществляться в привычном режиме.
- Нельзя применять ополаскиватели, содержащие спирт. Несмотря на то, что это прекрасный антисептик, он вызывает раздражение и болевые ощущения. Обеззараживания можно добиться, используя безопасные «Мирамистин», «Асепта».
- Запрещены полоскания с травяными отварами и настоями (возможно появление пигментации, пожелтение резцов, клыков и моляров).
- Использование дополнительных гигиенических приспособлений. Для достижения лучшего эффекта наряду с ежедневными очистительными процедурами применяются нити (флоссы), ирригаторы, особые ершики для межзубных промежутков.
- Наложение аппликаций. Они помогают остановить кровоточивость и воспаление, ускорить процесс регенерации. С этой целью на слизистые наносят противовоспалительные гели, например, «Эмалан».
- Диета с исключением запрещенных продуктов с пигментами и раздражающей пищи.
- Регулярные профилактические осмотры у стоматолога. Это нужно делать не реже раза в год. Если у пациента стоят протезы, импланты, есть склонность к кариозным поражениям и другие проблемы, визиты к врачу следует наносить каждые полгода.

---

---

---

---

---

---

---

---