

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 через 5-6 часов, 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.
