

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНЕ

РУТИННЫЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД

Утро – Почистите зубы электрической зубной щеткой.
Используйте ершик и (или) зубную нить.
Почистите зубы ручной зубной щеткой, смоченной раствором хлоргексидина.

День – Почистите зубы ручной зубной щеткой и обычной зубной пастой.
При желании можно прополоскать полость рта Листерином.

Вечер – Почистите зубы электрической зубной щеткой.
Используйте ершик и (или) зубную нить.

Почистите зубы ручной зубной щеткой, смоченной раствором хлоргексидина.
Используйте дополнительные рекомендованные средства гигиены.
Прополощите полость рта фторсодержащим раствором в течение 1 минуты.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

1. **ЗУБНАЯ ЩЕТКА** – Чистите зубы электрической зубной щеткой, чтобы удалить все остатки пищи.
2. **ЗУБНАЯ НИТЬ И (ИЛИ) ЩЕТКА-ЕРШИК** – Используйте минимум 1 раз в день.
3. **ХЛОРГЕКСИДИН** – По меньшей мере в течение 2 минут чистите зубной щеткой, смоченной раствором хлоргексидина. Движения должны быть массирующими круговыми.
4. **ФТОРСОДЕРЖАЩИЕ СРЕДСТВА** – Каждый вечер, перед тем как пойти спать, после чистки зубов прополощите рот этим раствором.

Наша задача заключается в том, чтобы помочь Вам достичь максимально здорового состояния полости рта. Во время проведения лечения мы будем постоянно наблюдать за происходящими изменениями, чтобы убедиться в улучшении Вашего состояния.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы, не стесняйтесь звонить доктору.