

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!
ВЫ ТОЛЬКО
ЧТО ПРОШЛИ
ПРОЦЕДУРУ
ПО
ОТБЕЛИВАНИЮ
ЗУБОВ**

С заботой о Вас и Вашем здоровье



ДИАСТОМ

СТОМАТОЛОГИЯ СЛОЖНЫХ СЛУЧАЕВ
www.diastom.ru

тел. 8 (8482) 650-444



@stomdiastom



г. Тольятти, ул. 40 лет Победы, 446, оф. 106
mail@diastom.ru
diastom.ru

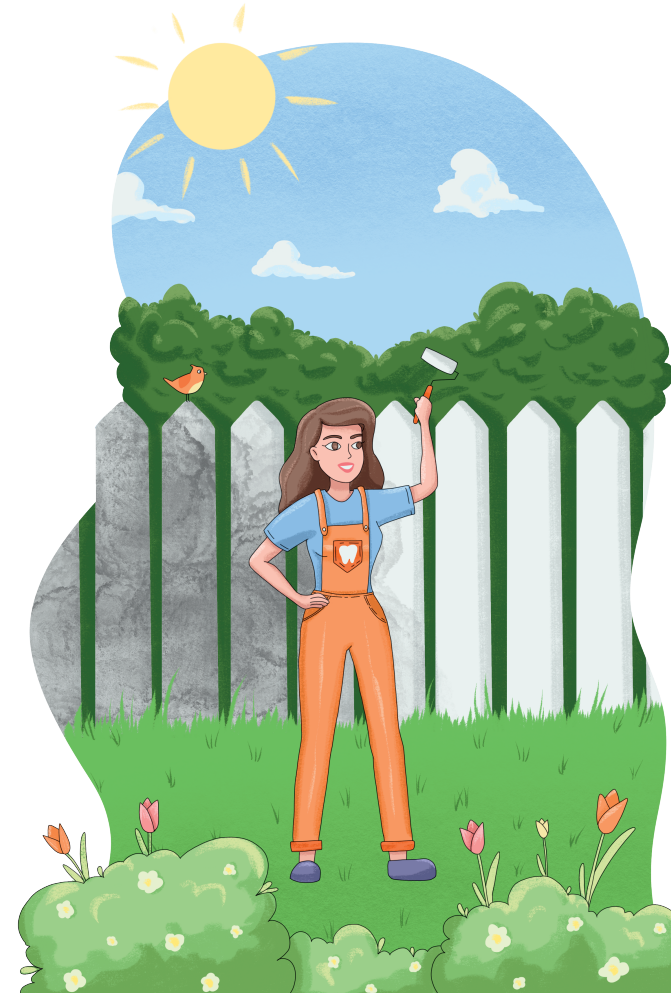


ДИАСТОМ

СТОМАТОЛОГИЯ СЛОЖНЫХ СЛУЧАЕВ

Памятка пациенту.

**ПОСЛЕ ОТБЕЛИВАНИЯ
ZOOM 4**



ДОРОГОЙ ДРУГ! СЛЕДУЮЩИЕ 2-3 ДНЯ ВАМ НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ КРАСЯЩИХ ПРОДУКТОВ ТАКИХ КАК:

- чай
- кофе и кофейные напитки
- все фрукты и фруктовые соки
- любые газированные напитки
- ягоды и муссы
- красные соусы
- соевый соус
- свёкла, морковь, томаты
- шоколад
- горчица
- кетчуп
- красное вино
- минеральная вода с содержанием Fe (железа)
- чернила каракатицы

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

В течение следующих 10 дней также желательно придерживаться данной диеты.

В ПОСЛЕДУЮЩЕМ: ИЗБЕГАЙТЕ ПРИВЫЧЕК, СВЯ- ЗАННЫХ С ОКРАШИВАНИЕМ ЗУБОВ:

- чёрный кофе (более 3-х чашек в день)
- крепкий чай
- курение (более 5 сигарет в день). Сигареты очень влияют на быстрое образование зубного налета и окрашивание эмали зубов.
- курение кальяна
- ежедневное употребление красного вина
- употребление любых газированных напитков
- полоскание горла яркопигментными растворами, травами и препаратами (Люголь, Ротокан, Тантум Верде)

Снятие зубных отложений, позволяет Вам поддерживать здоровье зубов и десен, свести к минимуму окрашивание зубов.

ВАША ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА:

- чистите зубы не реже двух раз в день, в течение 3-5 минут после еды
- утреннюю чистку зубов проводите после завтрака
- в гигиенических целях меняйте зубную щетку каждые 2-3 месяца
- используйте зубную нить или ёршик для чистки межзубных промежутков
- сладкое лучше есть после еды и перед чисткой зубов, т.к. глюкоза, содержащаяся в сладких продуктах разрушительно влияет на эмаль зубов.

Важно подобрать индивидуальные средства гигиены полости рта. В этом Вам поможет врач стоматолог или гигиенист.

Регулярно проводите профессиональную гигиену полости рта у своего врача-стоматолога.