

Домашній протокол догляду за зубами

Чітка щоденна система для дорослих

2× щодня
вранці та ввечері

2 хвилини
кожне чищення

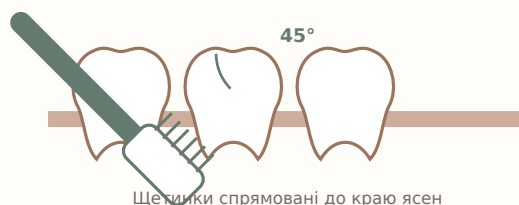
1× щодня
між зубами

РАНОК



- 1 Нанесіть фторовмісну пасту розміром з горошину.
- 2 Чистьте всі поверхні зубів 2 хвилини м'якою щіткою.
- 3 Обережно очистіть язик від кореня до кінчика.
- 4 Сплюньте пасту, але не полощіть рот водою.

ТЕХНІКА ЧИЩЕННЯ



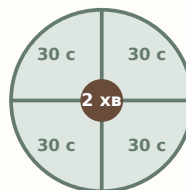
- Тримайте ручну щітку під кутом близько 45° до краю ясен.
- Робіть короткі м'які рухи без сильного натиску.
- Очистіть зовнішні, внутрішні та жувальні поверхні.
- На внутрішній поверхні передніх зубів тримайте щітку вертикально.

ВЕЧІР

1× спочатку очистіть
міжзубні проміжки

- 1 Спочатку використайте йоржик або нитку.
- 2 Почистьте зуби 2 хвилини перед сном.
- 3 Сплюньте пасту та не полощіть рот.
- 4 Після чищення 30 хвилин не їжте й не пийте.

КОНТРОЛЬ 2 ХВИЛИН



4 ділянки по 30 секунд

Не забудьте задні зуби, лінію ясен та внутрішні поверхні.

Електричну щітку повільно ведіть уздовж кожного зуба без додаткового скрабування.

Давид
066 004 90 74
@deviddvv

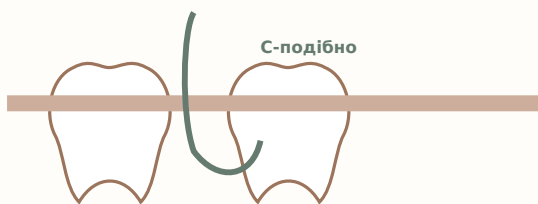
Роберт
099 407 80 03
@dentist_robert

Григорій
067 563 80 33
@grigorvakhtangishvili

Міжзубне очищення та самоконтроль

Що не може повністю очистити звичайна щітка

ЗУБНА НИТКА



- Візьміть 30-45 см нитки та вводьте її без різкого удару по яснах.
- Охопіть зуб С-подібно й зробіть кілька рухів угору-вниз з обох боків контакту.
- Для кожного проміжку використовуйте чисту ділянку нитки.

МІЖЗУБНИЙ ЙОРЖИК



- Йоржик має входити щільно, але без сили; розмір підбирає лікар або гігієніст.
- Вводьте прямо та зробіть 2-3 рухи вперед-назад.
- Для різних проміжків можуть бути потрібні різні розміри.

ПІД МОСТОМ І БІЛЯ КРОНОК



- Проводьте суперфлос або нитку з тримачем під проміжною частиною мосту.
- Очищуйте край коронки та ділянку біля ясен щодня.
- Іригатор може доповнювати, але не завжди замінює механічне очищення.

ЩОДЕННІ ЗВИЧКИ

- Менше солодких та кислих перекусів; між прийомами їжі пийте воду.
- Ополіскувач використовуйте окремо від чищення і лише за рекомендацією.
- Щітку змінюйте кожні 3-4 місяці; не використовуйте соду, вугілля чи жорсткі щітки.

САМОКОНТРОЛЬ 1 РАЗ НА МІСЯЦЬ

- Огляньте ясна, язик, щоки та краї пломб і коронок.
- Помічайте кровоточивість, набряк, запах, рухливість зубів і застрягання їжі.
- Зміна слизової понад 2 тижні потребує огляду; строки профілактики визначає лікар.

ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ЛІКАРЯ

Самовільний або нічний біль, набряк, температура, гній, рухливість зуба, скол чи рухливість коронки, а також будь-яка зміна слизової понад 2 тижні.

Давид

066 004 90 74

@devidvvv

Роберт

099 407 80 03

@dentist_robert

Григорій

067 563 80 33

@grigorvaktangishvili