

ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ ДЛЯ ОРТОДОНТИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ

-ВСЕ ОРТОДОНТИЧЕСКИЕ КОНСТРУКЦИИ ЯВЛЯЮТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ МЕСТОМ СКОПЛЕНИЯ БАКТЕРИИ.

КАРИЕС ОБРАЗУЕТСЯ В КИСЛОЙ СРЕДЕ!

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО КАРИЕСА, ВАЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ НЕЙТРАЛЬНЫЙ PH В ПОЛОСТИ РТА. **СОБЛЮДАЯ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ:**



-ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ МЕЖДУ ЕДОЙ **2-3 ЧАСА**

-**КАЧЕСТВЕННО ПРОЧИЩАЙТЕ ЗУБЫ** СО ВСЕХ СТОРОН СРЕДСТВАМИ, КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДОВАЛ ВАМ ДОКТОР

-**ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОЧИЩАЙТЕ БРЕКЕТ СИСТЕМУ,** СРЕДСТВАМИ, КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДОВАЛ ВАМ ДОКТОР.

-**МЕНЬШЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ СЛАДКОГО.**

-ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛЫХ ПРОДУКТОВ **ПОЛОЩИТЕ РОТ ВОДОЙ**

-**ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ,** ЭТО ТРЕНИРУЕТ СЛЮННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ, СЛЮНА В ХОРОШЕМ КАЧЕСТВЕ И КОЛИЧЕСТВЕ СПОСОБСТВУЕТ САМООЧИЩЕНИЮ ПОЛОСТИ, А ТАКЖЕ СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖАНИЮ НЕЙТРАЛЬНЫХ ЦИФР PH, В КОТОРЫХ КАРИЕС НЕ ОБРАЗУЕТСЯ. КАРИЕС ОБРАЗУЕТСЯ В КИСЛОЙ СРЕДЕ!

-**КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ ВИТАМИНА Д** И ПРИ НЕХВАТКЕ ВОВРЕМЯ ПРИНИМАЙТЕ НЕОБХОДИМЫЕ ЦИФРЫ.

-**УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ АРГИНИН,** ЭТО АМИНОКИСЛОТА, КОТОРАЯ СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ МИКРОБИОМА ПОЛОСТИ РТА **(СОДЕРЖИТСЯ В МЯСЕ, ЯЙЦАХ МОРЕПРОДУКТАХ, ОРЕХАХ).**

-**ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ЭТОЙ ЩЕТКОЙ**

-ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ПРАВИЛЬНО! НАВЕДИТЕ НА QR-КОД **ВОЗЬМИТЕ ЩЕТКУ,** НАНЕСИТЕ ГОРОШИНУ ПАСТЫ И ПОВТОРЯЙТЕ!



-ЗАТЕМ ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ОРТОДОНТИЧЕСКОЙ ЩЕТКОЙ. НАВЕДИТЕ НА QR-КОД, **ВОЗЬМИТЕ ЩЕТКУ, НАНЕСИТЕ ГОРОШИНУ ПАСТЫ И ПОВТОРЯЙТЕ.**

В ПАСТЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ФТОРИД. ФТОРИД СДЕРЖИВАЕТ МИНЕРАЛЫ В ЗУБЕ И ДЕЛАЕТ ЭМАЛЬ БОЛЕЕ ПРОЧНОЙ.

-ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ЭТОЙ ПАСТОЙ:

-**КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ПЕРЕД СНОМ** ДОРАБАТЫВАЙТЕ ГИГИЕНУ МОНОПУЧКОВОЙ ЩЕТКОЙ С ДЛИННОЙ И КОРОТКОЙ ЩЕТИНОЙ

-ВОЗЬМИТЕ МОНОПУЧКОВУЮ ЩЕТКУ, **НАВЕДИТЕ НА QR-КОД И ПОВТОРЯЙТЕ!**



ЧИСТКА МОНОПУЧКОВОЙ ЩЕТКОЙ С ДЛИННОЙ ЩЕТИНОЙ У ПАЦИЕНТОВ С БРЕКЕТАМИ

-ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕЖЕДНЕВНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИРРИГАТОР. **ВОЗЬМИТЕ ИРРИГАТОР, НАВЕДИТЕ НА QR-КОД И ПОВТОРЯЙТЕ!**



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИРРИГАТОРА У ПАЦИЕНТОВ С БРЕКЕТ-СИСТЕМОЙ

-ЧИСТИТЕ ЭТИМИ ЕРШИКАМИ:

-**КАЖДЫЕ 3 МЕСЯЦА ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИХОДИТЕ НА ЧИСТКУ И ФТОРИРОВАНИЕ К СТОМАТОЛОГУ!**



ЧИСТКА ЗУБОВ И БРЕКЕТ-СИСТЕМЫ ОРТОДОНТИЧЕСКОЙ ЩЕТКОЙ

-ЕЖЕДНЕВНО ПРОЧИЩАЙТЕ МЕЖЗУБНЫЕ ПРОМЕЖУТКИ ЗУБНОЙ НИТЬЮ.

-ЧИСТИТЕ ЭТОЙ НИТЬЮ

НАВЕДИТЕ НА QR-КОД И ПОВТОРЯЙТЕ



ФЛОССИНГ У ПАЦИЕНТОВ С БРЕКЕТАМИ

-ВАШ ИРРИГАТОР

-**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗУБНЫЕ ЕРШИКИ!** ПОПРОСИТЕ ВАШЕГО ВРАЧА/ГИГИЕНИСТА ПОДОБРАТЬ ВАШ РАЗМЕР ЕРШИКА И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕГО ЕЖЕДНЕВНО. **ВОЗЬМИТЕ ЕРШИК, НАВЕДИТЕ НА QR-КОД И ПОВТОРЯЙТЕ!**



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕРШИКОВ У ПАЦИЕНТОВ С БРЕКЕТАМИ