

## Рекомендации после профессиональной чистки зубов

1. После этапа фторирования воздержаться от приема пищи в течение 2 часов, не пить воду 30 минут
2. Сменить зубную щётку после профессиональной чистки
3. 1 раз в 2-3 месяца в гигиенических целях менять зубную щётку
4. Чистить зубы 2 раза в день
5. Использовать зубную щётку по размеру зубов (щетина зубной щётки должна охватывать 2,5 зуба) и зубную пасту, рекомендованную стоматологом
6. Для дополнительной защиты зубов - применяйте специальные ополаскиватели
7. Не менее 1 раза в день очищать межзубные промежутки зубной нитью
8. При наличии ортопедических или ортодонтических конструкций и имплантатов рекомендовано пользоваться ирригатором
9. 1 раз в 6 месяцев посещать врача - стоматолога для осмотра и профессиональной чистки зубов