



## **УХОД ЗА НЕСЪЕМНЫМИ КОНСТРУКЦИЯМИ**

Правильный уход за несъемными ортопедическими конструкциями помогает сохранить здоровье зубов и дёсен, а также продлить срок службы самой конструкции.

### **Гигиена полости рта**

1. Чистка зубов **2 раза в день** (утром и вечером) **не менее трех минут**. Особое внимание уделяйте границе между конструкцией и десной, опорным зубам под мостовидными протезами, пространству между зубами
2. Обязательное использование **ирригатора** (струя воды под давлением выбивает остатки пищи даже из самых труднодоступных мест), **монопучковой щетки** и **зубной нити/флосстиков**.
3. Профессиональная гигиена полости рта каждые 6 месяцев

### **Рацион питания**

1. Избегайте разгрызания твёрдых предметов (орехи в скорлупе, лёд, семечки, ручки и т.п.), а также резких нагрузок на конструкцию (крупную пищу лучше разрезать на более мелкие кусочки)
2. Ограничьте липкие продукты (ириски, жевательные конфеты), чрезмерно твёрдую и вязкую пищу.
3. При наличии бруксизма (скрежетание зубами) обязательно используйте защитную капу, если она рекомендована врачом.

### **Когда стоит обратиться к врачу?**

- появилась боль или дискомфорт
- кровоточивость или воспаление дёсен
- неприятный запах, который не проходит после чистки
- ощущение подвижности конструкции
- скол, трещина или изменение цвета

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**