

ПАМЯТКА ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:

1. Соблюдать «белую» диету
(без чая, кофе и других красящих продуктов) в течение 12 часов.



2. Не употреблять грубую пищу в течение суток.



3. Заменить зубную щетку на новую. Не забывать менять зубную щетку через каждые 3 месяца.



4. Очищать межзубные промежутки зубной нитью или межзубными ершиками.
Для детей зубные нити разрешены с 8-лет.



5. Использовать рекомендуемые лечащим врачом средства гигиены.



6. Проходить контрольно-профилактические осмотры у врача-стоматолога и профессиональную гигиену полости рта каждые 6 месяцев.

