

## **ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ ПО УХОДУ ЗА ОВЕЩЕСТВЛЕННЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ**

### **Общие рекомендации для всех пациентов:**

- 1) Чистите зубы не менее двух раз в день в течение 2-3 минут ежедневно.
- 2) Дважды в день пользуйтесь оральным ирригатором так, как показал врач.
- 3) Используйте зубные ершики (межпроксимальные) и/или пучковые зубные щетки, а также зубную нить (флосс) для тщательной очистки межзубного пространства и лингвальной части зубов (внутренняя часть зуба, которая соприкасается с языком).
- 4) Посещайте стоматолога **не реже 1 раза в 6 месяцев** для проведения профессиональной гигиены полости рта. Помните, что это - одно из условий гарантии на проведенное лечение с использованием имплантатов.
- 5) Проходите профилактические осмотры с периодичностью, установленной вашим лечащим врачом. Соблюдайте все рекомендации.

### **Уход за винирами (люминирами)**

При наличии виниров и люминиров самое главное – ограничить нагрузку на фронтальные зубы. То есть отказаться от всего твердого – чрезмерное давление может привести к тому, что пластинки расколются или отклеятся.

- 1) Не откусывайте пищу: никакую, даже самую мягкую. Нужно привыкнуть разрезать или разделять продукты на небольшие кусочки – это касается овощей, фруктов, мяса, сухарей и даже печенья. Пережевывать только боковыми зубами без накладок.
- 2) Откажитесь от семечек. Чистите их вручную, а пережевывайте боковыми зубами.
- 3) С осторожностью употребляйте волокнистую пищу – она может застревать в межзубных промежутках – удалить ее при помощи зубной нити будет достаточно сложно.
- 4) Необходимо отказаться от «красящей» пищи (свекла, красное вино, черный чай, кофе) или минимизировать ее потребление, поскольку заметно повышается риск изменения оттенка протезов, особенно композитных и керамических.
- 5) Под запретом резкие изменения температуры (сначала съели горячее мясо, потом запили его холодной водой), как и слишком горячие или холодные продукты и напитки – это может привести к трещинам материала, рассасыванию композитного клея.

### **Уход за коронками на имплантатах**

После установки на имплантаты коронок начинаются процессы перестройки костной ткани. Первые 2-3 месяца жевательная нагрузка должна быть щадящей, но, в то же время, достаточной. Не следует совсем исключать протезы на имплантатах из жевания, так как под воздействием адекватной нагрузки происходит позитивная перестройка костной ткани. Улучшается кровоснабжение, увеличивается плотность кости, более активно протекает процесс минерализации.

Слишком твердая и жесткая пища (сухари, орехи, грильяж, жесткое мясо, копченая колбаса, твердые сорта сыра, фруктов и овощей) может привести к сколам керамического покрытия коронок. Если допустить скапливание налета под короной, микроорганизмы способствуют образованию вокруг нее патологического кармана, в результате чего протез станет подвижным и произойдет дезинтеграция – **отторжение имплантата**.

Курение заметно ухудшает процессы микроциркуляции крови в десне. Как следствие, ткани, окружающие имплантат, получают меньше кислорода, что в свою очередь, ведет к их рассасыванию. Помните, что никаких болезненных ощущений ни в состоянии покоя, ни во время жевания имплантаты вызывать не должны. При появлении боли **немедленно** обратитесь к лечащему врачу.

### **Рекомендации по питанию пациентами с коронками:**

- 1) Ограничьте потребление напитков с большим содержанием кофеина (чай, кофе) и красящих пигментов (вино, свекла), особенно при наличии пластмассовых и металлопластмассовых коронок, которые впитывают красители из пищи и напитков.
- 2) Слишком холодную или слишком горячую пищу нужно есть с большой осторожностью – может привести к трещинам и сколам материалов, нарушению их адгезии (фиксации). Нельзя также, например, после холодного мороженого сразу пить горячий чай – резкие перепады температур

могут спровоцировать опять же образование трещин и разрушение протезов, ослабить действие фиксирующего клея-адгезива.

- 3) Несмотря на достаточно высокую прочность коронок и вкладок, нужно беречь их от чрезмерных нагрузок – твердую пищу лучше предварительно разрезать на небольшие кусочки.
- 4) Зубами с коронками нельзя открывать скорлупку орехов, откусывать твердую пищу (жесткий хлеб, грильяж, леденцы).
- 5) Рекомендуется отказаться от вязкой и тягучей пищи, а именно – жвачек, ирисок, которые могут налипнуть на коронки или вкладки, а при чрезмерной нагрузке и постепенном ухудшении фиксации протеза могут привести к его выпадению.

### **Уход за съёмными протезами**

Самым важным условием успешной адаптации к протезу является Ваше стремление научиться пользоваться съёмным протезом. Процесс привыкания к съёмным протезам носит сложный характер и длится в среднем от двух недель до месяца. В первое время зубные протезы могут вызывать обильное слюноотечение, неясность речи, потерю вкусовых ощущений, затрудненное откусывание пищи и ее разжевывание, чувство тошноты. По мере привыкания к протезам все эти явления проходят.

- 1) Поврежденные места слизистой оболочки следует смазывать препаратами, способствующими заживлению: солкосерил, дентальная адгезивная паста, а также полоскать полость рта растворами, рекомендованными врачом.
- 2) Протезом следует пользоваться постоянно, не снимая его во время разговора, еды и сна, чтобы полость рта быстрее привыкла к определенному воздействию. Хранить съёмные протезы вне полости рта допустимо только когда пациент уже полностью привык к ним.
- 3) В целях лучшего привыкания к протезам и восстановления речи (дикции) рекомендуется читать вслух, рассасывать леденцы.
- 4) После каждого приема пищи протез следует вынимать из полости рта и тщательно промывать его щеткой с мылом и водой. Также протез необходимо чистить зубной пастой не реже двух раз в день.
- 5) Для дезинфекции и глубокой очистки протезов, раз в неделю их погружают в антисептический раствор, который можно приобрести в аптеке в готовом виде или в таблетках для его приготовления.
- 6) Первое время пища не должна быть жесткой или вязкой. Рекомендуется есть мелкими кусочками, не откусывая пищу передними зубами. Пережевывать пищу следует боковыми зубами одновременно (справа и слева). Рекомендуется ввести в рацион больше фруктов и овощей.
- 7) Если Вы снимаете протез на ночь, то лучше хранить его в емкости с водой.
- 8) Если во время пользования протезами возникают болевые ощущения в полости рта, необходимо снять протезы и обратиться к врачу для проведения коррекции. За 2-3 часа до приема врача протезы должны находиться в полости рта, чтобы стала очевидной причина, вызывающая боль. Корректировать съёмный протез самостоятельно НЕЛЬЗЯ.
- 9) Чтобы не допустить поломки или деформации съёмного протеза необходимо предохранять его от падений, воздействия кипятка, агрессивных химических составов, прямых солнечных лучей и настольных светильников.

Памятку получил(а) на руки.

Подпись пациента: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Дата: «\_\_»\_\_\_\_20\_\_года.