

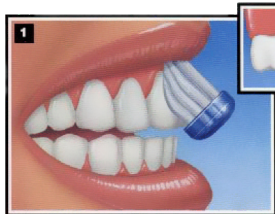
Stimate pacient

vă rugăm citiți cu atenție!

În cursul vizitei de astăzi la clinica noastră v-a fost efectuată igienizarea cavității orale și s-a efectuat testul de screening parodontal. Pentru menținerea rezultatelor vă recomandăm:

Tehnica de periaj

1. Așezați periuta între dinți și gingie într-un unghi de 45 de grade (perii trebuie să atingă atât gingia, cât și suprafața dinților). Faceți 3-4 mișcări cu presiune blândă pentru fiecare grup de dinți.



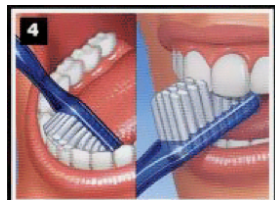
2. Poziționați apoi periuta paralel cu gingia și veți face 8-10 mișcări, dinspre gingie spre partea liberă a dinților, pentru fiecare dinte în parte, pe partea din față și din spate a acestora.



3. Poziționați periuta pe suprafața orizontală a dinților (suprafața cu care mâncăți) și descrieți o mișcare de du-te vino și mișcări circulare.



4. Un periaj corespunzător durează aproximativ 3-5 minute, respectând indicațiile de periaj.



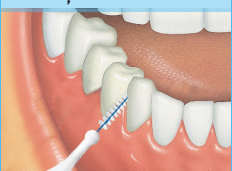
**PERIAJUL ESTE CEL MAI IMPORTANT
ELEMENT PREVENTIV !**



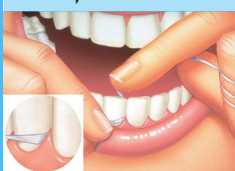
Periuța de dinți curăță doar jumătate din suprafața dinților (partea din față și din spate). Spațiile interdentare necesită o atenție specială deoarece cariile dentare și afecțiunile gingivale (parodontale) apar și în aceste zone.

Pentru a curăța și zonele dintre dinți, trebuie să folosiți mijloace de curățare interdentare, recomandate de medicul dentist:

Periuța interdentară



Ața dentară



Duș bucal



Pentru a avea gingii sănătoase:

- Încercați să nu fumați!
- Alimentația zilnică trebuie să conțină fructe și legume verzi pentru un aport adecvat de vitamina C.
- Controalele și igienizările profesionale trebuie făcute conform programului de mentenanță recomandat de medicul dentist.
- Dacă gingia este ușor inflamată, spălați dinții minim de 2 ori pe zi conform indicațiilor medicului dentist.
- Alegeți împreună cu medicul dentist periuța potrivită și alternați periajul manual cu cel cu periuță electrică.
- Alegeți paste de dinți recomandate de către medicul dentist.
- Utilizați periuțe interdentare de mărime adecvată propriilor spații dintre dinți, împreună cu ața dentară și dușul bucal.
- Urmați sfaturile medicului dentist privind apa de gură, respectând indicațiile de utilizare.
- Dacă gingiile sângerează, se retrag sau sunt umflate adresați-vă medicului parodontolog pentru o evaluare.

Vă recomandăm

Să participați la Programul de mentenanță care este creat special pentru dumneavoastră:

- în funcție de încărcarea bacteriană și ceilalți factori de risc veți ști la ce perioadă trebuie efectuată igienizarea și controlul cavității bucale.
- întotdeauna va fi mai ușor, atât biologic cât și financiar, să depistăm și să tratăm într-un stadiu inițial leziunile dentare și bolile parodontale.