

Многие, считая, что сами отлично прочищают зубы, скептически относятся к такой процедуре, но это большое заблуждение. Зубной налёт включает в себя множество микроорганизмов, воду и соли слюны, его появление на зубах отмечается после очищения зубов в домашних условиях уже через 2-6 часов. При этом налёт имеет особенность скапливаться там, где зубная щётка не в силах его достать. Помимо того, что налёт постоянно наслаивается и растёт, в нём происходят активные процессы жизнедеятельности микробов, которые сопровождается образование кислоты. Изю дня в день такая бурная активность обязательно сказывается на состоянии зубов и дёсен, поскольку налёт превращается в зубной камень, которому зубная щётка абсолютно не страшна.

**Что нужно делать?** Непременно нужно вовремя посещать стоматолога, который сможет предупредить развитие болезней, проведёт профессиональную гигиену полости рта, а после отполирует эмаль зубов и при необходимости нанесёт на них препарат с повышенным содержанием кальция или фтора.

### Как себя вести после процедуры профессиональной гигиены?

1. На протяжении пары часов после процедуры не нужно пить горячие напитки и не принимать пищу.
2. В течение пары часов после гигиены не употреблять никаких красящих продуктов (кофе, красного вина, чая и пр.), соблюдать так называемую «прозрачную» диету.
3. В течение суток не принимать грубую пищу.
4. Сменить зубную щётку, и в дальнейшем менять её каждые три месяца.
5. Непременно пользоваться зубными нитями и межзубными ершиками, чтобы устранять скопление остатков пищи и слюны между зубами.
6. Применять средства гигиены, которые порекомендовал врач. После чистки зубов возможно повышение чувствительности зубов от температурных раздражителей и слабая болезненность десневого края в течение 1-2х дней.

Не забывайте каждые **6, 12** месяцев  
осуществлять профилактический осмотр и профессиональную гигиену полости рта.