

Реставрация зубов – это ряд мер, которые нацелены на восстановление зуба повреждённого или изменённого патологиями. Сегодня стоматология может отреставрировать даже самый разрушенный зуб, вернув ему прежнюю форму, цвет и функции. Однако, есть некоторые **условия при которых результаты реставрации будут радовать Вас гораздо дольше:**

1. Кушать можно **не ранее 2-3 часов** после реставрации, в которой были использованы самоотверждающие и светоотверждаемые материалы для пломбирования. Всю возможную жевательную нагрузку стоит давать только после 3-7 дней.
2. При пломбировании с использованием металлических штифтов не стоит кушать очень **горячую** пищу.
3. **Исключить углеводистую пищу** стоит в целях предупреждения разрушения пломбировочного материала и зуба вокруг него. Недопустимо употребление куриных, мясных и рыбных косточек.
4. Также, ради защиты пломбировочного материала, не нужно употреблять очень твёрдые пищевые продукты (к примеру, сухари, щербет и прочее).
5. В этих же целях нужно очищать орехи, косточки из фруктов и семечки вне ротовой полости.
6. Каждый приём пищи нужно заканчивать **чисткой зубов**.
7. Недопустимо использование яркой губной помады, а также **красящих продуктов** (свеклы, ягод, чая или кофе) в первые трое суток после процедуры.
8. Каждый приём кислой пищи нужно завершать **полосканием рта водой**.
9. Очищать межзубные промежутки нужно при помощи зубных нитей – флоссов, а при имеющихся несъёмных протезах – суперфлоссами. Так же помогут и ершики для чистки зубов и несъёмных протезов.
10. Жевательную резинку употреблять стоит только после приема еды, и только около 5-10 минут.
11. Твёрдые компоненты нужно пережёвывать небольшими порциями.
12. На протяжении года после реставрации пломбы нужно полировать от 1 до 4 раз в зависимости от рекомендации врача.
13. Пищу лучше разжёвывать постепенно и не спеша.
14. Отдельное слово о сладком: лучше ограничить его употребление, а также не завершать им приёмы пищи, не кушать его на ночь и в перерывах между основными приёмами еды.
15. Придерживаться этих правил не составит труда, но позволит как можно дольше сохранить красоту Вашей улыбки