

ZALECENIA PO ZABIEGU SKALINGU (USUWANIA KAMIENIA NAZĘBNEGO), PIASKOWANIA I FLUORYZACJI

- Przez 1 godzinę po zabiegu należy powstrzymać się od jedzenia i picia,
- Przez 24 godziny po zabiegu należy stosować tzw. „białą dietę” - unikamy pokarmów i napojów mogących przebarwiać powierzchnie zębów (np. kawa, czerwone wino, buraki, jagody, wiśnie, żurawina, borówki, marchew, pomidory, papryka, buraki, kukurydza, czerwona kapusta, przyprawy, coca-cola).
- Po zabiegu może wystąpić nadwrażliwość zębów na różne bodźce (ciepło, zimno, smak kwaśny, słodki). Jest to zjawisko normalne. Należy podczas mycia zębów stosować szczoteczki z miękkim włosiem oraz pasty i płyny znoszące nadwrażliwość zębiny lub dodatkowo poddać się zabiegowi lakierowania zębów.
- Dziaśła mogą być podrażnione, mogą wystąpić dolegliwości bólowe przy jedzeniu i picciu. Wtedy należy zastosować płukankę leczniczą np. Eludril przez 7-14 dni. Używać zgodnie z instrukcją na ulotce 2 razy dziennie po dokładnym umyciu zębów. W przypadku zaobserwowania przebarwień na zębach lub języku należy przerwać stosowanie płukanki.
- Płukanki znoszące nadwrażliwość: Eludril Ortho, BioRepair Plus Remineralizujący. U kobiet w ciąży lub karmiących piersią zalecane są płyny bez alkoholu np. Eludril Caer, Curasept BIOSMALTO Sensitive Teeth.
- Jeżeli higienizacja nie jest wykonywana systematycznie może pojawić się krwawienie dziąseł nawet do kilku dni. Zalecamy używanie pasty Ajona przyspieszającej regenerację, ma działanie antybakteryjne i przeciwzapalne. Przy nadwrażliwości sprawdzą się pasty odbudowujące: Biorepair Sensitive Teeth, Biorepair Intensywna Regeneracja Nocna (100% szkliwo), PREVDENT pasta do zębów Re-Whitening (bez fluoru), Elgydium Sensitive. Dolegliwości powinny ustąpić po kilku dniach przestrzegania zaleceń.
- W razie silnych dolegliwości bólowych można zażyć leki przeciwbólowe dostępne bez recepty (np. Paracetamol, Ibuprofen).
- Dokładnie 3x dziennie należy myć zęby i dziąsła odpowiednią szczoteczką, zalecane jest stosowanie miękkich szczoteczek (Elmex Sensitive Expert Precision ultra soft, Elmex Premium Soft Caries, Colgate: High Density Charcoal Soft, Charcoal Infusion Soft, Slim Soft Charcoal Ultrasoft, Prokudent Ultra Soft, Jordan Ultra Soft Ultralite Sensitiv, Curaprox: Soft, Ultrasoft). Szczoteczka wyczyści 70% powierzchni Twoich zębów.
- 1x dziennie oczyszczać przestrzenie międzyzębowe przy użyciu nici dentystycznej z fluorem i szczoteczek międzyzębowych (TePe, Gum, Curasept, Curaprox), co pozwoli usunąć resztki pokarmowe z pozostałych 40% powierzchni zębów;
- Przy dużych stocznjach zębów, problemach ze zrywaniem/ „haczeniu” się nici dentystycznych sprawdzi się DentaluxDental Tape Especially Gliding- niebieska (Lidl), Oral-B PRO-EXPERT, Oral-B Satin Tape. Przy pracach protetycznych oraz aparatach ortodontycznych oraz dużych przestrzeniach międzyzębowych sprawdza się nić Oral-B Super Floss, Jordan Expand Floss

- Irygator- Pozwala skutecznie usunąć wszelkie resztki pokarmów i jednocześnie delikatnie masuje dziąsła, efektywnie je wzmacniając. Szczególnie polecany jest osobom zmagającym się z problemem wrażliwych i krwawiących dziąseł, czy odsłoniętych szyjek zębowych. Również w przypadku wyjątkowo ciasnych przestrzeni międzyzębowych. Po irygator powinny sięgać również osoby noszące aparaty ortodontyczne, mosty oraz mające wszczepione implanty.
- Po spożyciu kawy, słodkich przekąsek/ napojów, kwaśnych produktów: soków/ owoców należy odczekać 20-30 minut, w kwaśnym środowisku szkliwo zębów ulega częściowej demineralizacji, najłatwiej je uszkodzić, np. poprzez szczotkowanie. Po upływie tego czasu ślina z powrotem przywraca pH do optymalnej wartości, stwarzając jednocześnie odpowiednie warunki do ponownej remineralizacji szkliwa.
- Skaling profilaktycznie wykonujemy co pół roku, a w przypadku chorób przyzębia częściej w zależności od potrzeby co 2-3 miesiące.

Zalecenia po zabiegu fluoryzacji:

- Nie należy jeść i pić przez 1 godzinę
- Zęby myjemy na wieczór szczoteczką z małą ilością pasty (ziarnko groszku). Do tego czasu higienę jamy ustnej należy ograniczyć do płukania wodą.
- Po zabiegu do końca dnia nie należy spożywać produktów kwaśnych takich jak owoce cytrusowe, soki, napoje gazowane oraz produktów o konsystencji lepkiej, które pozostają na powierzchni zębów typu jogurty: z owocami, banany, musli, herbatniki, biszkopty, chipsy, wafelki, karmel, toffi.
- Ponieważ, u niektórych pacjentów, aby zabiegi fluoryzacji były skuteczne muszą być powtarzane w konkretnych odstępach czasu, należy przestrzegać harmonogramu ich wykonania i zgłaszać się na wizyty w wyznaczonym terminie.

mgr dypl. hig. stom. Monika Kluziak