

## **Рекомендации пациентам**

### **Оглавление:**

- Рекомендации пациентам по использованию съемных протезов
- Рекомендации по уходу за полостью рта после протезирования коронками и мостовидными протезами из металлокерамики.
- Рекомендации по отбеливанию зубов
- Гигиена. Уход за зубами
- О жевательной резинке
- Что делать при острой боли?

## **Рекомендации пациентам по использованию съемных протезов**

Съемные протезы можно классифицировать следующим образом: полные съемные (пластиночные); частичные съемные; бюгельные (дуговые). Все виды съемных конструкций имеют общие составные элементы: базис протеза (металлический или пластмассовый), искусственные зубы (пластмассовые, фарфоровые, металлические), фиксирующие элементы (кламмера, аттачмены).

Процесс пользования съемным протезом (СП) можно условно разбить на два этапа: период адаптации и период основного пользования ортопедической конструкцией. В первое время пользование СП влечет за собой некоторые неудобства, но это чувство дискомфорта проходит со временем, знаменуя окончание периода адаптации.

### **Период адаптации.**

Итак, Вы получили высокотехнологичную ортопедическую конструкцию, которая поможет Вам восстановить эстетические качества зубных рядов, функцию жевания и речи. Воспринимать эту конструкцию необходимо как данность. Как неотъемлемую часть Вашего здоровья! Для наиболее быстрого привыкания и максимально долгого пользования СП для Вас разработаны следующие правила и рекомендации.

Еще в кресле у врача-стоматолога научитесь самостоятельно снимать и надевать СП. Затем потренируйтесь дома перед зеркалом, потом без него. Перед наложением СП смочить в воде или воспользоваться фиксирующим средством.

В первое время (1,5-2 недели) после наложения протеза его не следует вынимать из полости рта, даже ночью. Вынимать только для проведения гигиены (см. ниже).

Для быстрого привыкания к СП и восстановления нормального уровня дикции рекомендуем 2-4 часа читать вслух.

Не кусать передними зубами первое время. Пережевывать пищу боковыми зубами одновременно (левыми и правыми сразу).

Пища в первые дни не должна быть жесткой. Рекомендуем есть мелкими кусочками. Ввести в рацион больше фруктов и овощей (это позволит Вам раньше перейти в привычный рацион).

Через 2-3 дня после наложения СП явиться к врачу для контроля фиксации протеза. Если протез травмирует слизистую полости рта, появилась балансировка протеза, то к врачу необходимо явиться в ближайшее время. Перед посещением стоматолога необходимо поносить СП во рту и явиться с протезом во рту. Поправка протеза занимает 5-15 минут.

***НЕ поправлять СП самостоятельно.*** Испорченный протез останется в памяти дольше, чем 15 минут, потраченных у стоматолога.

После коррекции (поправки) СП необходимо 1-2 дня не пользоваться протезом. Применять его для принятия пищи и для восстановления эстетики улыбки. В этот период, в период заживления, желательно полоскать рот и делать ванночки (держат раствор во рту) отварами трав. Использовать отвар цветков ромашки, коры дуба и др. Например, взять 0,5 столовые ложки сухой коры дуба, заварить в одном стакане кипятка, охладить, применять отвар 3-5 раз в день.

При неблагоприятных условиях для удержания во рту СП используются специальные фиксирующие средства в виде кремов, фиксирующих прокладок, порошков.

#### **Фиксирующий порошок.**

Фиксирующий порошок тонким слоем наносится на влажный протез, после СП можно надевать. Используется при малом слюноотделении (Protifix, Corega).

#### **Фиксирующий крем.**

Фиксирующий крем наносится тонкой прерывистой линией на протез. Перед нанесением крема СП необходимо высушить, например ватным тампоном (President, Corega, Protifix). Выбор Фиксирующего средства поможет определить врач.

#### **Период активного пользования.**

После периода адаптации СП практически не ощущается. С этого момента можно снимать протезы на ночь. Если у Вас осталось мало антагонизирующих пар зубов (на верхней и нижней челюстях, которые смыкаются), то снимать протез нужно раз в 3-4 дня.

Хранить протезы вне полости рта рекомендуем в сухой чистой емкости. Перед наложением СП стоит смочить в воде или воспользоваться фиксирующим средством.

#### **Уход за протезами.**

Для максимально долгого и удобного использования ортопедической конструкцией рекомендуем соблюдать следующие гигиенические правила. После каждого приема пищи СП следует вынимать из полости рта и тщательно промыть водой с мылом и щеткой. Протез должен быть чистым.

Дважды в день (утром и вечером) чистить СП пастой или зубным порошком и жесткой щеткой (HARD). Можно использовать очистительные таблетки. Растворить 1 таблетку в 0.5 стакана воды. Положить СП на 15 минут в стакан и затем тщательно промыть под

проточной водой. При пользовании съёмными ортопедическими конструкциями необходимо 2 раза в год посещать врача-стоматолога.

### **Починка съёмных протезов.**

В процессе использования съёмных протезов может произойти перелом протеза или отдельных его частей (зуб, кламмер и др.). В данном случае необходимо обратиться к врачу-стоматологу. При утрате зуба (зубов), за который удерживаются или опираются частичные съёмные протезы, возможна приварка искусственного зуба к протезу на место утраченного своего. Починка съёмного протеза занимает 2-3 дня. Починка производится без гарантии.

Изготовление новых съёмных протезов занимает около 1 недели. Гарантийный срок на пластмассовые съёмные и бюгельные протезы 1 год. В течение гарантийного срока протез ремонтируется или переделывается бесплатно. По истечении гарантийного срока работа оплачивается полностью.

### ***Рекомендации по уходу за полостью рта после протезирования коронками и мостовидными протезами из металлокерамики.***

Зубы, на которые поставлены коронки, требуют, как и естественные зубы, тщательного ухода.

Регулярно (не менее 2-х раз в день) чистите зубы и коронки! Для зубов, на которых установлены коронки, особенно важно удалять зубной налет и остатки пищи из межзубных промежутков и десневых бороздок-мест, где зуб контактирует с десной, из-под искусственных зубов. Пользуйтесь для этого при необходимости зубными нитями (флоссами), щеточками специальной формы и зубочистками.

Не следует жевать или грызть твердые продукты (сухари, орехи, лед и т.п.), жесткие предметы, так как это может привести к повреждению или поломке коронки, мостовидного протеза.

Не реже 2-х раз в год посещайте врача-стоматолога, консультируйтесь с ним об особенностях ухода за Вашей полостью рта, используйте при необходимости рекомендованные им специальные приспособления и препараты!

### **Рекомендации по отбеливанию зубов**

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данными рекомендациями. Тщательно следуя им, Вы сможете достигнуть максимально возможного результата отбеливания зубов и поддерживать полученный результат максимально продолжительный срок.

Рекомендуется воздержаться от курения, так как курение может негативно повлиять на результаты отбеливания и состояние тканей полости рта.

Следует воздержаться от приема продуктов и напитков, которые могут окрасить зубы: крепкого чая, кофе, какао, кока-колы, "цветных" газированных напитков и соков, красного вина; томатов, свеклы, кетчупа, соусов, шоколада, некоторых ягод и фруктов и т.д.

Не рекомендуется употреблять кислые напитки и продукты с целью предотвращения появления повышенной чувствительности зубов.

Нежелательно употреблять вообще или значительное количество сладкой, липкой пищи, так как такие продукты способствуют повышению уровня кислотности в полости рта и резко повышают риск возникновения и активизации кариозного процесса.

Нежелательно принимать препараты, содержащие железо, во избежание появления темного налета на зубах и языке.

### **Обязательно строго соблюдать ежедневную гигиену полости рта:**

- Дважды в день, в течение не менее 3-х минут, чистить зубы
- Использовать зубную пасту с пониженным уровнем абразивности
- Использовать зубную щетку среднего уровня жесткости или мягкую и менять ее по мере необходимости
- Регулярно использовать ополаскиватель для полости рта, не содержащий спирта
- Ежедневно использовать зубные нити (флоссы) для очищения боковых поверхностей зубов

**При возникновении любых вопросов по уходу за полостью рта, пожалуйста, обратитесь к Вашему лечащему врачу!**

### **Гигиена. Уход за зубами**



### **Индивидуальная гигиена полости рта**

Чтобы добиться реального лечебно-профилактического действия современных средств гигиены полости рта, необходимо знать, как и когда, в какой ситуации каждое из них следует применять, в какой последовательности, как долго и с какой целью. Осуществляя уход за полостью рта, мы используем предметы и средства гигиены.

Вся процедура ухода за полостью рта проходит в несколько этапов.

Первый этап ухода за полостью рта - чистка зубов зубной щеткой и пастой. Ее проводят два раза в день - утром после завтрака и перед сном. Если уже беспокоят заболевания десен, то количество чисток зубов увеличивают до 3 - 5 раз в день. Важно, чтобы в

промежутках между чистками зубная щетка полностью высыхала, это способствует гибели микроорганизмов на ней. Поэтому, если зубы чистятся часто, рекомендуется иметь пару щеток и чередовать их.

*Зубные щетки - основной инструмент для удаления отложений с поверхности зубов и десен. Они различаются по жесткости: мягкие (используют только дети до 5 лет), средней жесткости (для всех взрослых и детей с 6 лет), жесткие (для чистки съемных протезов и по показаниям врача).*

Зубные щетки бывают **электрические и мануальные**, те и другие отличаются жесткостью щетины, формой головки, бывают зубные щетки детские и взрослые. Выбор зубной щетки определяется не ее эстетической привлекательностью, а состоянием Вашего рта. Поэтому проконсультируйтесь у своего врача, он поможет Вам с выбором. Щетку следует менять не реже одного раза в три месяца, после использования тщательно мыть.

*Зубные пасты делятся на:*

- Гигиенические (в основном применяются только для удаления мягкого зубного налета не более.)
- Лечебнопрофилактические.

Последние содержат группы специальных компонентов, направленных на профилактику и, в меньшей степени, лечение определенных патологий зубной полости. Например: фториды- профилактику кариеса зубов, антисептики- заболеваний пародонта, болезней слизистой оболочки полости рта, триклозан - снижение количества зубного налета и т.д. Более современные ингредиенты - соединения кремния, обладают повышенными очищающими свойствами.

Для многих, страдающих от повышенной чувствительности эмали, имеются зубные пасты с пониженными абразивными свойствами и химически инертными очищающими соединениями.

Существуют зубные пасты для тех, у кого, несмотря на регулярный уход за полостью рта, наблюдается ускоренное образование зубного камня. Их растворимые пирофосфаты не дают осажаться минеральным веществам на поверхности зубов и подавляют рост зубного камня. Следует помнить, что самостоятельное применение лечебнопрофилактических зубных паст без консультаций врача может привести к отрицательным последствиям для Вашего здоровья, например: отбеливающие зубные пасты -обладают повышенной абразивностью -применение при заболеваниях пародонта приводит только к росту болевого эффекта, оголению шеек зубов.

Оптимальное время для чистки зубов - две-три минуты. Обычно все укладываются в 30-40 секунд, поэтому есть смысл несколько раз почистить зубы, ориентируясь на часы. Но и перебарщивать тоже не надо - так же просто при излишне интенсивном и длительном уходе за полостью рта можно получить повреждения эмали и десен.

### **Стандартный метод чистки зубов.**

Чистку зубов осуществляют при несомкнутых зубных рядах. Щетку располагают под углом 45 градусов к поверхности зуба. Зубной ряд условно делят на несколько сегментов, длина которых приблизительно равна длине щетины зубной щетки, по каждому из сегментов делается по **10 выметающих движений (от десны к режущему**

**краю). Жевательная поверхность зубов очищается возвратно-поступательными движениями по 10-15 движений по направлению изо рта.** Затем применяют флос, очищают язык. Процедура чистки должна заканчиваться массажем десен, который осуществляют при сомкнутых зубных рядах круговыми движениями зубной щетки с захватом зубов и десен.

Так как налет образуется не только на зубах, но и на языке, вызывая неприятный запах, то уход за полостью рта обязательно включает и его чистку. Очищается язык специальными скребками.

**Флосы** - это специальные нити, которые предназначены для очищения пространства между зубами. Являются обязательным средством гигиены наряду с зубной щеткой. Зубная нить (флосс), и только она может очистить боковую поверхность зубов и особенно карманную область десен, где больше всего скапливается налет, образуется зубной камень и быстрее начинается воспаление десен. Так как выбор зубных нитей для ухода за полостью рта очень велик, то проще всего попросить в аптеке плоский, воощенный флосс, поскольку им меньше шансов повредить ткань дёсен. Идеальное время для чистки флоссом - перед сном.

Дополнительное применение ополаскивателей и зубных нитей при уходе за полостью рта, уменьшает разрушение зубов порядка 40%. Ополаскиватели справляются с теми бактериями, которые остаются во рту после чистки зубов, и лучше пользоваться ополаскивателем после чистки щеткой и зубной нитью. Ополаскиватели в зависимости от состава оказывают противокариозное, дезодорирующее, противовоспалительное и вяжущее действие, а также могут уменьшать кровоточивость десен и способствовать восстановлению слизистой оболочки полости рта.

### **Зубочистки, жевательные резинки**

Относятся к вспомогательным средствам гигиены. В определенных случаях весьма полезное изобретение. Использование жевательной резинки увеличивает скорость слюноотделения, способствует нейтрализации кислот зубного налета, благоприятствует смыванию слюной труднодоступных участков полости рта, способствует удалению остатков пищи.

Грамотно используйте жевательную резинку: применяйте жевательную резинку, не содержащую сахара (с сахарозаменителем - ксилитом). Необходимо помнить, что бесконтрольное и беспорядочное использование жевательной резинки много раз в течение дня может принести вред.

### ***Ирригаторы***

Ирригатор подаёт мощную струю тёплой воды, которая вымывает остатки пищи из межзубных пространств, очищает зубодесневые складки, массирует дёсны и улучшает кровообращение. Незаменим ирригатор и для людей, носящих зубные протезы, коронки и другие зубные конструкции (брекеты, ретейнеры и т. д.). Зубной щёткой очистить их невозможно. Вместо воды можно использовать и отвары лечебных трав, и ополаскиватели.

## Основные ошибки при чистке зубов.

Горизонтальные движения, возвратнопоступательный характер движений, чистка только видимой поверхности зубов, недостаточное количество движений, совершаемых на каждом этапе чистки.

Чистка зубов до приема пищи (утром до завтрака, а не после; вечером перед ужином), кратковременность чистки зубов, не использование или очень редкое использование дополнительных средств гигиены.

Неправильная чистка приводящая к травмированию десен, использование неправильных зубных паста например: применение лечебно-профилактических средств, а не гигиенических.

Неправильный выбор зубных щеток, например: по размеру детских, а не взрослых щеток, по степени жесткости щетины.

Срок пользования зубной щеткой 2-3 месяца. Чтобы добиться реального лечебно-профилактического действия современных средств гигиены полости рта, необходимо знать, как и когда, в какой ситуации каждое из них следует применять, в какой последовательности, как долго и с какой целью. Осуществляя уход за полостью рта, мы используем предметы и средства гигиены.

Вся процедура ухода за полостью рта проходит в несколько этапов.

## О жевательной резинке



Всем хорошо известны по рекламным роликам и проспектам положительные стороны жевательной резинки. Действительно, она хорошо очищает полость рта, дезодорирует, способствует усилению слюноотделения и, как следствие, этого улучшению работы желудочно-кишечного тракта, стимулирует кровоснабжение тканей пародонта за счёт улучшения кровоснабжения.

Всё это так, конечно! Но во всём нужна мера! Всё должно быть в разумных пределах! Теперь посмотрим на всё это с другой стороны. Что же плохого в жевательной резинке?

Если использовать жевательную резинку на голодный желудок, то усиление выделения желудочного сока из-за жевания может привести к выделению избытка соляной кислоты и развитию гастрита, а при постоянном жевании - к язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки.

Длительное жевание приводит к изменениям жевательных мышц, усилению их тонуса и активности. В таких ситуациях не редко развиваются парафункции жевательных мышц, более известные под названием бруксизм (ночное или дневное скрежетание зубами). *Ну и что? - скажите вы, - пусть себе мышцы развиваются.* Оказывается, это не так

безобидно! Постоянная активность жевательных мышц приведёт к тому, что увеличится нагрузка на височно-нижнечелюстной сустав, зубы, ткани пародонта (ткани, окружающие зуб). То есть в то время, когда эти органы должны отдыхать, когда сосуды в них должны находиться в заполненном кровью состоянии, они испытывают перегрузку, из-за которой нарушается кровоснабжение.

Из-за чрезмерной нагрузки при наличии некоторых других факторов развиваются такие заболевания, как повышенная стираемость зубов, пародонтит, дисфункция височно-нижнечелюстного сустава.

Жевание за рулём или на занятиях, во время учёбы или работы отвлекает. Кровь устремляется от мозга к жевательным мышцам и другим органам челюстно-лицевой области. Отсюда ухудшение внимания и памяти, невозможность сосредоточиться.

Таким образом, в применении жевательной резинки есть как положительные, так и отрицательные стороны. Наша задача - увеличить благоприятное воздействие и уменьшить негативные последствия. Для этого необходимо учесть следующие рекомендации:

Жевательная резинка, особенно если она без сахара, оказывает позитивное воздействие на органы и ткани жевательного аппарата, а также желудочно-кишечный тракт, но:

- 1) жевательную резинку нужно применять строго после приёма пищи, ни в коем случае не натощак,
- 2) время её жевания должно быть ограничено 15- 20 минутами, что связано с работой желудка. Дальнейшее жевание может приводить к различным нарушениям работы жевательного аппарата и желудочно-кишечного тракта,
- 3) жевание в общественных местах некрасиво и негигиенично,
- 4) нужно помнить о том, что внимание жующего человека рассеянно из-за ослабления кровоснабжения мозга, поэтому жевательная резинка во рту у водителя может привести к аварии.

Если учесть все эти правила, то применение жевательной резинки будет идти только на пользу. Жуйте на здоровье! Но только не более 20 минут после еды!

### **Рекомендации по рациональному использованию жевательной резинки.**

#### **Взрослым**

- Перед едой можно пожевать не более 5 минут. Слюнные железы мгновенно реагируют на присутствие "жвачки" во рту и выделяют пищеварительные ферменты. В мозг поступает сигнал: "приготовиться к приему пищи", и в желудке начинается выработка сока. Но еды нет, и кислота разъедает слизистую. 5 минут - это примерное время, за которое сигнал поступает от мозга к желудку.
- После обеда или перекусов в течение дня можно пожевать резинку не более 15 минут. Обычно этого бывает достаточно, чтобы предупредить образование мягкого зубного налета и восстановить кислотный баланс.



## Детям

- Можно употреблять ее примерно с 4 лет и только белую (без красителей). Ребенку нужно объяснить гигиеническое назначение жевательной резинки и приучить выбрасывать ее сразу после того, как перестало быть вкусно.
- Давайте "жвачку" только после обеда и полдника и не более чем на 15 минут - иначе привычка жевать закрепится. Сегодняшние постоянно жующие подростки - потенциальные клиенты стоматологических клиник. Не до конца сформировавшаяся эмаль "юных" зубов слишком тонка и легко стирается.
- Не давайте "жвачку" перед едой: у ребенка может пропасть аппетит и испортиться желудок.
- Объясните, что "жвачку" ни в коем случае нельзя проглатывать. Она может застрять в желудочно-кишечном тракте. Известны случаи, когда "жвачка" становилась причиной промывания желудка в стационарных условиях.

## Что делать при острой боли ?



## Зубная боль !!!!! Что делать ?????

Вот несколько полезных советов – как себя вести при возникновении боли в зубе.

Для начала самые главные советы :

- Вы должны себя чувствовать комфортно всегда, ощущение боли вредит организму в целом – поэтому сразу постарайтесь принять обезбаливающее средство – анальгетик.

-Различают 2 вида лекарств, которые помогают снять зубную боль: собственно анальгетики и нестероидные противовоспалительные препараты. Анальгетики блокируют активность болевых центров в головном мозге, которые передают сообщение о возникновении боли.

-Нестероидные противовоспалительные препараты имеют основное действие – снижение воспаления, и вторичное – понижение боли, которое возникает вследствие понижения воспалительных явлений.

Примеры наиболее эффективных анальгетиков: кетанов, анальгин, темпалгин.

Примеры нестероидных препаратов: диклофенак, ибупрофен, индометацин, кетопрофен, напроксен, пироксикам, денебол.

- Совет второй – самый главный. Помните, что прием анальгетиков не устраняет зубную боль и ее причину. Анальгетики лишь помогают на время забыть о зубной боли, что дает Вам возможность максимально комфортно попасть к стоматологу на прием. Не обманывайте себя, что боль может появиться случайно, и может потом уйти навсегда. Если боль появилась – значит, есть проблема, которая может быть решена только в стоматологическом кресле. Это касается абсолютно всех видов зубных болей
- Совет третий – забудьте о страшных рассказах, о попытках в стоматологическом кресле. Это уже далеко в прошлом. Современные технологии позволяют даже обезбаливающий укол делать безболезненно – место укола смазывается специальным анестезирующим средством. Современные стоматологические анестетики обезбаливают быстро, эффективно и надолго.
- Совет четвертый – помните, что оттягивание визита к стоматологу не только принесет Вам постоянные повторения зубной боли, плохое настроение и самочувствие, но и с каждым днем делает устранение Вашей проблемы все более дорогим для Вас. Чем более запущена проблема – тем больше Вы заплатите стоматологу. Поэтому экономным рекомендуем обращаться при первых же болевых симптомах.

Также учитывайте тот факт, что отложение визита к стоматологу может привести к более серьезным последствиям – нагноению, потере зуба, и наконец, к возникновению угрозы для жизни – нередко гнойный процесс проникает в шейную область и далее в средостение, к сердцу – иногда невозможно спасти человека.