

3

Міжзубна гігієна

Нитка або іригатор щодня.
Особлива увага жувальним зубам.
Робіть це перед сном.

4

Ополіскувач

Використовуйте за порадою лікаря.
Після процедури не їжте 30 хвилин.
Обирайте засіб без агресивного спирту.

1

Чищення зубів

Чистіть зуби 2 рази на день по 2 хвилини.
М'яка щітка та паста з фтором.
Очищення язика щодня.

2

Техніка

Рухи м'які, без сильного натиску.
Кут щітки $\sim 45^\circ$ до лінії ясен.
Не пропускайте дальні ділянки.

1. Щоденний догляд вдома

Гайд з щоденної гігієни

Акуратний інформаційний PDF в бренд-стилі Dentis

Контакти Dentis: +38 050 480 0825 • dentis.kr.ua

Пункт	Виконано
Ранкове чищення зубів	Так / Ні
Вечірнє чищення зубів	Так / Ні
Нитка або іригатор	Так / Ні
Очищення язика	Так / Ні
Полоскання після їжі	Так / Ні
План візиту до стоматолога	Дата

2. Чек-лист на кожен день

Пам'ятайте: домашній догляд ефективний лише разом із регулярними профілактичними оглядами.