

## **ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ**

### ***по гигиене полости рта***

1. Чистить зубы 2 раза в день в течение 3-5 минут утром - после завтрака, вечером - перед сном. Соблюдать правильную технику чистки зубов. Менять зубную щетку каждые 2-3 месяца.
2. Использовать зубную нить (флосс) не реже 1 раза в день.
3. Использовать после еды жевательную резинку в течение 10- 15 минут.
4. Применять ополаскиватели после каждого приема пищи.
5. Вести здоровый образ жизни.
6. Посещать врача - гигиениста каждые \_\_\_\_\_ месяцев.

#### **Рекомендуемые средства гигиены:**

- зубная паста \_\_\_\_\_
  - зубная щетка \_\_\_\_\_
  - ополаскиватель \_\_\_\_\_
  - ирригатор \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Консультация пародонтолога:** \_\_\_\_\_

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Подпись врача:** \_\_\_\_\_