

**МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР
ТОВ «МЕРЕЖА ЕСТЕТИЧНИХ КЛІНІК
«АКУЛА»»**

Медична карта №

РЕКОМЕНДАЦІЇ

пацієнту після лікування карієсу та встановлення пломби

Шановний пацієнт!

У даній рекомендації ми спробуємо відповісти на деякі Ваші запитання і дати поради, яких Вам слід дотримуватися після лікування карієсу та встановлення пломби.

У перші кілька днів

1. Після встановлення пломби обов'язково переконайтеся, що відновлений зуб не заважає (поворухіть щелепою вперед і назад, убік, ретельно зімкніть щелепи). Пломба не повинна відчуватися і змінювати прикус. Не соромтеся говорити про дискомфорт лікарю - часом завершальний етап обробки пломби може займати навіть більше часу, ніж видалення каріозних порожнин і накладення пломбувального матеріалу.
2. Протягом 2-х днів може зберігатися підвищена чутливість зубів, яка пояснюється перегрівом тканин через використання бору.
3. Кілька днів можуть боліти ясна в області місця введення анестезії - це абсолютно нормально і не вимагає застосування будь-яких заходів.
4. Не варто турбуватися, якщо після лікування карієсу мимовільно виникає біль, що збільшується при накушуванні на зуб. Зазвичай ці відчуття проходять через 1-2 тижні.

Рекомендації щодо харчування

1. Не приймайте їжу і не полощіть рот протягом 2-х годин після лікування, але не раніше, ніж закінчиться дія анестезії.
2. Протягом доби після встановлення пломби варто вживати тільки теплі продукти - надмірно гарячі або холодні можуть привести до зміни форми пломби.
3. Пережовувати їжу першу добу необхідно на протилежному боці - це дозволить матеріалу повноцінно «зчепитися» з тканинами зуба і прийняти потрібну форму, без ризику пошкодження.
4. При встановленні пломби з композитних матеріалів протягом перших двох діб після пломбування зуба не слід приймати їжу, що містить природні та штучні барвники (чорницю, чай, кава і т.п.). Дотримання цієї дієти допоможе уникнути потемніння пломби.
5. Щоб уникнути відколів пломби і прилеглих до пломби твердих тканин зуба не рекомендується приймати і пережовувати дуже жорстку їжу (горіхи, сухарі), відкушувати від великих шматків (наприклад, від цілісного яблука).
6. З раціону в цілому після лікування карієсу (особливо якщо встановлена пломба великих розмірів і власний зуб має дуже тонкі стінки) рекомендується прибрати занадто жорсткі продукти: іриски, жувальні гумки, грильяз, горіхи і т.ін. або пережовувати їх зубами, розташованими на протилежній стороні (якщо на них немає пломб).

7. Мінімізуйте кількість споживаних продуктів і напоїв, які містять фарбувальні пігменти (чай, кава, буряк) - під їх впливом пломбувальний матеріал може трохи змінити відтінок. Особливо це правило актуально при відновленні передніх зубів.

Особливості догляду за ротовою порожниною

1. Запломбовані зуби необхідно чистити зубною щіткою з пастою так само, як природні зуби - не менше двох разів на день. Запломбований зуб чистіть обережно, піддаючи його мінімальному тиску.
2. Користуйтеся зубними нитками (флосами) для чищення міжзубних проміжків. Для очищення після їжі в області пломбувальних зубів зубну нитку краще замінити на іригатор. При неакуратних діях флосом можна зачепити встановлену пломбу, особливо при наявності тонких країв зуба, що призведе до її випадання.
3. Після кожного прийому їжі слід полоскати рот для видалення залишків їжі. Не використовуйте ополіскувачі з вмістом абразивних речовин і спирту, які можуть посилити пластичність матеріалу - це призведе до зміни форми пломби.
4. Депульпований зуб позбавляється кровопостачання та іннервації, тому захист його емалі від карієсу, стирання, потемніння, відколів і тріщин вимагає особливого догляду. Кращим способом є постановка коронки на такий зуб в найближчі три місяці.

Якщо встановлена тимчасова пломба

1. Не вживати їжу та напої протягом двох годин після пломбування зуба.
2. Не пережовувати їжу тим боком, де встановлена пломба.
3. Не вживати тверді продукти, а також липкі і тягучі, відмовитися від жувальної гумки, обмежити споживання гарячої та надмірно холодної їжі.
4. Чистити зуб з тимчасовою пломбою дуже обережно, не натискаючи - щітку краще використовувати з м'якою щетиною.

Коли необхідно звернутися до лікаря

1. Болить зуб через 2-3 дня після встановлення пломби, при цьому біль помітно посилюється або виникає різко - це може говорити про рецидив карієсу і ураження зубного нерва.
2. Виникли неприємні відчуття під час прийому солодких, кислих, холодних або гарячих продуктів.
3. Під пломбою помітні чорні плями через кілька місяців після лікування.
4. Пломба заважає змиканню щелеп.

Відвідуйте стоматолога не менше одного разу на півроку для проведення профілактичних оглядів та гігієнічних заходів, а також полірування пломби, що збільшить строк її служби.