**Профилактика пародонтита**

1. Чистите зубы мягкой зубной щеткой с пастой два раза в день. После еды полоскать рот для удаления остатков пищи.

2. Для чистки межзубных промежутков используйте межзубные ершики, зубные нити (флоссы).

3. Применяйте ирригатор, после обучения правилам его использования.

4. При возникновении кровоточивости при чистке зубов не прекращайте гигиенические процедуры. Если кровоточивость не проходит в течение 3-х дней-обратитесь к врачу.

5. Посещайте стоматолога для профессиональной гигиены (удаление над- и поддесневых зубных отложений) не реже 1 раза в 4 месяца.

**Рекомендации после лечения пародонтита**

1. Если после проведения профессиональной гигиены появилась повышенная чувствительность зубов, используйте специальные зубные пасты для снижения чувствительности зубов и обратитесь к своему лечащему врачу-стоматологу.

2. После проведения шинирования не откусывайте жесткую пищу во избежание повреждения шины.

3. После проведения операций на мягких тканях (френулотомия, френулэктомия, вестибулопластика) и после зубосохраняющих операций:

* строго следуйте указаниям и рекомендациям лечащего врача-стоматолога;
* делайте ротовые ванночки с растворами антисептиков;
* при отеке, возникающем на 2-3 сутки после оперативного вмешательства, немедленно обратитесь к лечащему врачу-стоматологу;

4. В течении 3 дней после проведения оперативного вмешательства исключите физические нагрузки и пребывание в местах с высокой температурой (бани, сауны, горячий душ)

5. Обязательно посещайте плановые осмотры.