



**Авиценна**  
Стоматологический центр

г. Москва, ул. ...  
4 « ... »  
9 ( ... )  
+7 (4742) 26-15-10  
info@stomat48.ru

**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:** \_\_\_\_\_