

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: _____