



Parodontoloogilise ravi (igemeravi) järgne suuõõne hooldus

- Puhastuse käigus eemaldab hambaarst igemetaskutest haigust tekitavad mikroobid, mis moodustavad hambakatu ja hambakivi.
- Esmatähis igemete ja teiste hammast ümbrissevate kudede paranemiseks on väga hea suuhügieen.
- Hambaid peab harjama 2 korda päevas 2-3 minutit. Ulatuliku parodondi kahjustuse puhul võib kuluda ka oluliselt kauem aega, et adekvaatselt hambad puhtaks saada.
- Hambavahesid peab puhastama iga päev kas hambaniidi või hambavaheharjadega. Sobivaima vahendi hambavaheede puhastamiseks määrab visiidil hambaarst.
- Kui peale puhastust asetab arst hammastele ravigeeliga marlitupsud, siis tuleb neid hoida suus 10-15 minutit. Tunni aja jooksul ei tohi süüa, juua ega suud loputada.
- Enamasti teostame sügavpuhastust kohaliku tuimastusega. Söömisega tuleks oodata kuni tuimastus on suures osas kadunud (1-2 tundi), et ennast mitte vigastada.
- Kui arst on soovitanud, siis peale protseduuri tuleb 1-3 nädala jooksul kasutada 2-3 korda päevas suuloputusvedelikku, mis sisaldab 0.12% või 0.2% kloorheksidiini. Loputada tuleks peale põhisöögi kordasid. Sest peale hammaste pesu võib hambapasta mõjutada kloorheksidiini toimet.
- Kuni nädal peale sügavpuhastust, võivad igemed kergemini veritseda. Puhastada tuleb sellest hoolimata korralikult.
- Pärast sügavpuhastust võivad igemed olla kuni mõned päevad hellad. Vajadusel võib tarvitada käsimügis olevaid valuvaigisteid (nt ibuprofeen või paratsetamool).
- Igemeravi järgselt tuleks vähendada/vältida suitsetamist kuna see aeglustab paranemist.
- Puhastamise järgselt võib suureneda hammaste tundlikkus. Sellisel juhul võib kasutada tundlikele hammastele mõeldud hambapastat või hambapinda remineraliseerivaid kreeme/geele/suuvett (nt ToothMousse, fluoridi sisaldavad geelid ja suuveed).
- Sügavpuhastuse järgselt taandub igemete turse ja vähenevad igemetaskud, mis teeb lihtsamaks hammaste adekvaatse puhastamise, mis on ka ravi eesmärk. Seetõttu võib aga suureneda igemete taandumine, mis võib vähendada eeshammaste osas esteetilist probleemi ja tagumiste hammaste osas suurenendud toidu kogunemist hammaste vahele.
- Parodontoloogiline ravi on tulemuslik ainult siis, kui järgitakse hoolega kodust hambapuhastust ja käjakse vastavalt arsti määratud skeemile järelkontrollides!

Tallinn
(+372) 58 874 112

Tartu
(+372) 59 198 112

Kuressaare
(+372) 5194 4828

cityclinics.ee



Oral care after periodontal treatment (gum treatment)

- During the cleaning, the dentist removes pathogenic microbes forming dental plaque and tartar from periodontal pockets.
- Excellent oral hygiene is essential for healing of the gums and other periodontal tissues.
- Brush your teeth twice a day for 2-3 minutes. In case of extensive damage to the periodontium, it may take significantly longer to clean the teeth adequately.
- The gaps between the teeth must be cleaned daily, using either dental floss or interdental brushes. The most suitable method for cleaning between the teeth is determined by the dentist at the appointment.
- If the dentist places gauze tampons with medicated gel on the teeth after the cleaning procedure, they must be kept in the mouth for 10-15 minutes. Do not eat, drink or rinse your mouth for an hour.
- Deep cleaning is normally done with local anaesthesia. Do not eat until the anaesthetic has mostly worn off (1-2 hours) in order to avoid injuring yourself.
- If the dentist has recommended it, use mouthwash containing 0.12% or 0.2% chlorhexidine 2-3 times a day for 1-3 weeks after the procedure. Rinse your mouth after each main meal. This is because toothpaste may affect the effect of chlorhexidine after brushing the teeth.
- Your gums may bleed more easily for up to a week after deep cleaning. Regardless, you still need to clean your teeth thoroughly.
- After deep cleaning, the gums may feel sore for up to a couple of days. You may use over-the-counter painkillers (e.g. ibuprofen or paracetamol) if necessary.
- You should reduce/quit smoking after gum treatment, as it inhibits the healing process.
- The teeth may become more sensitive after the cleaning procedure. If this occurs, you may use a toothpaste for sensitive teeth or remineralising creams/gels/mouthwashes (e.g. ToothMousse, gels and mouthwashes containing fluoride).
- The gum swelling is reduced and periodontal pockets shrink after deep cleaning, making it easier to clean your teeth adequately – which is the aim of the treatment. On the other hand, gum recession may increase which may lead to aesthetic issues in front teeth and increased accumulation of food between back teeth.
- Periodontal treatment is efficient only if the dental cleaning regime at home is strictly followed and the patient attends the follow-up checks according to the schedule provided by the dentist!

Tallinn
(+372) 58 874 112

Tartu
(+372) 59 198 112

Kuressaare
(+372) 5194 4828

cityclinics.ee



Уход за полостью рта после пародонтологического лечения (лечения десен)

- В ходе чистки стоматолог удаляет из десневых карманов болезнестворные микробы, которые формируют налёт на зубах и зубной камень.
- Для заживления десен и других окружающих зуб тканей в первую очередь важна очень хорошая гигиена полости рта.
- Зубы следует чистить щеткой 2 раза в день 2-3 минуты. В случае масштабного повреждения тканей пародонта может потребоваться намного больше времени, чтобы хорошо почистить зубы.
- Пространство между зубами следует чистить каждый день зубной нитью или специальными щетками. Наиболее подходящее средство для чистки между зубами определяет зубной врач во время посещения.
- Если после чистки врач накладывает на зубы марлевые тампоны с лечебным гелем, то их следует держать во рту 10-15 минут. В течение часа нельзя принимать пищу, пить и полоскать рот.
- Как правило, мы проводим глубокую чистку под местным наркозом. С приемом пищи следует подождать, пока не прекратится действие наркоза в большей части рта (1-2 часа), чтобы не повредить себя.
- Если врач рекомендовал, то после процедуры следует в течение 1-3 недель использовать 2-3 раза в день жидкость для полоскания рта, содержащую 0,12% или 0,2% хлоргексидина. Полоскать рот следует после основных приемов пищи, поскольку после чистки зубов зубная паста может повлиять на действие хлоргексидина.
- В течение недели после глубокой чистки десна могут слегка кровоточить. Несмотря на это их следует хорошо чистить.
- После глубокой чистки несколько дней десна могут быть болезненными. При необходимости можно принимать болеутоляющие средства, имеющиеся в розничной продаже (например, ибупрофен или парацетамол).
- После лечения десен следует уменьшить/избегать курения, поскольку оно замедляет заживление.
- После чистки может увеличиться чувствительность зубов. В таком случае можно использовать зубную пасту для чувствительных зубов или реминерализирующие эмаль крема/гели/воду для полоскания рта (например, Tooth Mousse, фторсодержащие гели).
- После глубокой чистки отступает отечность десен и уменьшаются десневые карманы, что упрощает адекватную чистку зубов, которая также является целью лечения. Однако может увеличиться отступление десен, что может вызвать эстетическую проблему у передних зубов и повышенное скопление пищи между задними зубами.
- Пародонтологическое лечение приносит результат только в том случае, если человек тщательно следит за чистотой зубов в домашних условиях и ходит на проверку согласно предписанной врачом схеме!

Tallinn

(+372) 58 874 112

Tartu

(+372) 59 198 112

Kuressaare

(+372) 5194 4828

cityclinics.ee