



# Soodapesu järgsed juhised

- Soodapesu on protseduur, mille käigus eemaldatakse hammastelt katt, pigment ja kergem hambakivi. Selleks kasutatakse spetsiaalset air-flow masinat, millest tulev soodapulber, vesi ja õhk koos puhastavad hambapinnad ja toovad esile hammaste loomuliku värvitooni.
- Soodapesu soovitatakse teha 1-2 korda aastas.
- Peale protseduuri ei ole soovituslik 2-3 tunni jooksul suitsetada ning süüa ja juua midagi muud peale vee.
- Peale puhastust võib esineda möningast tundlikkuse tõusu. Sellisel juhul on soovituslik kasutada tundlikele hammastele möeldud hambapastat. Kindlasti võltida valgendaavaid hambapastasid, mis võivad tundlikkust veelgi suurendada.
- Peale puhastust võib esineda ka igemete veritsust, mis sõltub igemepõletiku olemasolust ja tugevusest. Veritsus peatub üldiselt peagi peale puhastust, veidi võivad igemed veritseda ka hambapesu ajal paari päeva jooksul peale protseduuri. Mida parem on suuhügieen, seda kiiremini taastuvad igemed.
- Pärast soodapesu peaks välismaa 24h jooksul pigmendirikaste toitude ja jookide tarbimist (kohv, tee, punane vein jms). Samuti võiks võltida väga happelisi toite ja gaseeritud jooke. Suitsetajad peaksid sama aja välitel välismaa või vähemalt piirama suitsetamist.

Tallinn

(+372) 58 874 112

Tartu

(+372) 59 198 112

Kuressaare

(+372) 5194 4828

[cityclinics.ee](http://cityclinics.ee)



# Instructions after air-flow cleaning

- Air-flow cleaning is a procedure to remove plaque, stains and softer calculus from teeth. A special machine is used that sprays a stream of air, water and sodium bicarbonate on the teeth. Afterwards the tooth surfaces are really clean and the natural color of the teeth comes visible.
- Air-flow cleaning is recommended 1-2 times a year.
- After the procedure it is not recommended for 2-3 hours to smoke and eat, don't drink anything else but water.
- There can be some sensitivity after the cleaning. It is recommended to use toothpaste that is meant for sensitive teeth. You should avoid whitening toothpastes that can cause even more sensitivity.
- After the cleaning the gums may bleed a bit, it depends if you have gingivitis and how severe it is. The bleeding usually stops soon after the cleaning but the gums may bleed a little during brushing for a few days. The better the oral hygiene, the sooner the gums will heal.
- After the cleaning it is recommended to avoid staining foods and drinks for 24 hours (coffee, tea, red wine etc). You should also avoid very acidic foods and carbonated drinks. Smokers should avoid smoking during the same time or at least smoke less.

Tallinn

(+372) 58 874 112

Tartu

(+372) 59 198 112

Kuressaare

(+372) 5194 4828

[cityclinics.ee](http://cityclinics.ee)



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТАМ ПОСЛЕ ЖЕМЧУЖНОЙ/СОДОВОЙ ЧИСТКИ (AIRFLOW)

- Жемчужная или содовая чистка - это процедура, при которой с зубов удаляется налет, пигмент и легкий зубной камень. Для этого используется специальный аппарат с воздушным потоком, из которого смесь порошка соды, воды и воздуха очищает поверхности зубов и возвращает естественный цвет зубов.
- Содовую чистку рекомендуется делать 1-2 раза в год.
- После процедуры в течение 2-3 часов не рекомендуется курить, а также кушать и пить что-либо, кроме воды.
- После чистки может наблюдаться небольшое повышение чувствительности зубов. В этом случае рекомендуется использовать зубную пасту для чувствительных зубов. Обязательно избегайте отбеливающих зубных паст, которые могут еще больше повысить чувствительность.
- После чистки может возникнуть кровоточивость дёсен, интенсивность которой зависит от наличия и степени тяжести воспаления дёсен. Кровоточивость обычно прекращается вскоре после процедуры; дёсны могут немножко кровоточить во время чистки зубов в течение нескольких дней после процедуры. Чем лучше гигиена полости рта, тем быстрее восстанавливаются десны.
- После содовой чистки не употребляйте сильнопигментированные продукты и напитки (кофе, чай, красное вино и т. д.) в течение 24 часов. Также следует избегать кислой пищи и газированных напитков. Курящим следует прекратить или, по крайней мере, максимально ограничить курение на тот же период.

Tallinn

(+372) 58 874 112

Tartu

(+372) 59 198 112

Kuressaare

(+372) 5194 4828

[cityclinics.ee](http://cityclinics.ee)