



ZALECENIA PRZY  
**CHOROBACH  
PRYZĘBIA**

Zadzwoń: **+48 533 733 033**

lub napisz: **rejestracja@krokodent.pl**

**krokodent.pl**

- ✔ Myj zęby co najmniej dwa razy dziennie za pomocą miękkiej szczoteczki i pasty z fluorem, używaj nici dentystycznej lub innych środków czyszczących przestrzenie międzyczębowe oraz korzystaj z płynów do płukania ust, zaleconych przez lekarza dentystę.
- ✔ Uważaj na intensywność nacisku podczas szczotkowania, aby unikać uszkodzeń dziąseł.
- ✔ Planuj regularne wizyty u dentysty w celu oceny stanu przyzębia i profilaktyki.
- ✔ Ogranicz spożycie cukrów i słodczy, które mogą przyczyniać się do rozwoju bakterii. Koncentruj się na diecie bogatej w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe i białka.
- ✔ Unikaj palenia papierosów.
- ✔ Unikaj stresu. Stres może wpływać na stan ogólny zdrowia jamy ustnej. Praktykuj techniki relaksacyjne.
- ✔ Bądź świadomy objawów chorób przyzębia, takich jak krwawienie dziąseł, zaczerwienienie czy opuchlizna. W przypadku wystąpienia problemów skonsultuj się z lekarzem dentystą pod numerem: 533 733 033.
- ✔ Przestrzegaj zaleceń leczenia przedstawionych przez lekarza dentystę, a także stosuj się do planu leczenia.

✔ Wizyta kontrolna jest planowana na dzień:

.....

✔ Inne zalecenia:

.....

