ПРОФИЛАКТИКА

стоматологическая поликлиника № 33

Если зубы реагируют на холодное, горячее или сладкое

Короткая резкая реакция на холодное, горячее, сладкое или кислое может быть проявлением чувствительности зубов. Но похожие ощущения бывают при кариесе, трещине зуба, воспалении дёсен, изношенной пломбе или оголении корня.

Что можно сделать до визита

- Выбирайте пищу и напитки комфортной температуры, временно избегайте очень холодного, горячего, кислого и сладкого.
- Чистите зубы мягкой щёткой без сильного давления. Расположите щетинки примерно под углом 45° к линии дёсен и мягко выметайте налёт от десны к краю зуба.
- Используйте пасту для чувствительных зубов с фтором. Не ждите мгновенного эффекта: оценивать результат лучше через несколько недель регулярного применения. Если это предусмотрено инструкцией к пасте, взрослый может нанести небольшое количество на чувствительный участок после вечерней чистки и не полоскать рот сразу.
- После кислых напитков, фруктов или соков прополощите рот водой. Не чистите зубы сразу — подождите около часа, чтобы не травмировать временно размягчённую эмаль.
- Ограничьте частые кислые и сладкие напитки, особенно газировку и энергетики. Простая вода — лучший вариант между приёмами пищи.
- Не разгрызайте лёд, орехи, семечки и другие твёрдые предметы. Они могут увеличить скол или трещину зуба и усилить дискомфорт.
- Не пытайтесь самостоятельно заклеить скол, трещину или выпавшую пломбу.

Если чувствительность появилась после процедуры

- Краткая чувствительность возможна после профессиональной гигиены или отбеливания и обычно уменьшается в ближайшие дни.
- Если чувствительность появилась во время или после отбеливания, не продолжайте и не повторяйте процедуру самостоятельно. Свяжитесь с врачом, особенно если ощущения выраженные, сохраняются или усиливаются.

Когда записаться к стоматологу

- Запишитесь на осмотр, если чувствительность сохраняется больше 1–2 недель, усиливается, мешает есть и пить, возникает при накусывании или локализуется в одном зубе.
- После профессиональной гигиены или отбеливания обратитесь раньше, если чувствительность не уменьшается в течение нескольких дней или становится сильнее.
- Врач определит причину, при необходимости сделает снимок и предложит подходящее лечение: от коррекции гигиены и защитного покрытия до восстановления зуба.

Когда нужна срочная помощь

- Свяжитесь с клиникой как можно быстрее, если чувствительность перешла в самопроизвольную или пульсирующую боль, появилась температура, отёк десны или лица, неприятный вкус во рту, скол зуба либо выпала пломба.

Памятка носит информационный характер и не заменяет осмотр. Индивидуальные рекомендации и план лечения определяет врач.

Контакты клиники
г. Челябинск, ул. 40-летия Победы, 33Б
8 (922) 013-30-33 · 8 (351) 280-74-74