ПРОФИЛАКТИКА

стоматологическая поликлиника № 33

Если кровоточат дёсны

Кровоточивость дёсен — не норма и не повод прекращать чистку зубов. Часто это признак воспаления, связанного с зубным налётом; точную причину и состояние тканей определит врач.

Что можно сделать дома

- Чистите зубы утром и перед сном мягкой щёткой с пастой с фтором. Уделяйте внимание линии дёсен: щетинки располагают примерно под углом 45° и мягко выметают налёт от десны к краю зуба.
- Электрической щёткой можно пользоваться с мягкой насадкой и на деликатном режиме. Не давите на зубы и дёсны. Если кровоточивость заметно усиливается, временно перейдите на обычную мягкую щётку и обсудите технику чистки с врачом.
- Очищайте межзубные промежутки один раз в день подходящим ёршиком или зубной нитью. В первые дни после возвращения к регулярной гигиене дёсны могут кровоточить немного сильнее — это не повод прекращать уход.
- После каждого приёма пищи полезно прополоскать рот простой водой, если нет возможности почистить зубы.
- После чистки сплюньте излишки пасты, но не полощите рот водой и не используйте ополаскиватель сразу: так фтор из пасты дольше остаётся на зубах.
- Ополаскиватель может быть дополнением к уходу, но выбирайте средство без спирта и используйте его в другое время, по рекомендации врача.
- Пейте достаточно простой воды, сократите частые сладкие перекусы, не курите и ограничивайте алкоголь. Полноценное питание с овощами и фруктами поддерживает здоровье всего организма, включая полость рта, но не заменяет осмотр и лечение дёсен.

Если кровь появилась однократно

- После случайной травмы или слишком интенсивной чистки приложите к участку чистую марлю или ватный диск и слегка прижмите на 5–10 минут.
- Если кровотечение не останавливается, повторяется без видимой причины или вы принимаете препараты, влияющие на свёртываемость крови, свяжитесь с клиникой.

Когда записаться к стоматологу

- Запишитесь на осмотр и профессиональную гигиену, если дёсны кровоточат регулярно, стали красными, отёчными или болезненными, появился неприятный запах или вкус во рту.
- Сообщите врачу о беременности, сахарном диабете, постоянном приёме лекарств и заболеваниях крови — это может влиять на состояние дёсен и план лечения.

Когда нужна срочная помощь

- Свяжитесь с клиникой без промедления, если кровоточивость сильная или не останавливается, появилась температура, выраженная боль и отёк, шатается зуб, возникла язва, красное пятно или уплотнение во рту.

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