

PEALE SOODAPESU

Selleks, et võimalikult kaua säilitada puhtuse tunnet **peale** läbiviidud professionaalset **hammaste puhastust (nt soodapesu)**, anname Teile järgmised soovitused:

1. **Vahetage vana hambahari uue vastu.** Isegi harjaste peal elutsevad mikroobid! Edaspidi tuleb hambaharja vahetada iga 3 kuu tagant.
2. Esimese päeva jooksul peale puhastust **vältige suitsetamist** ja selliste toodete tarvitamist, mis võivad soodustada hammaste ülitundlikkuse tekkimist (mahlad, puuviljad, gaseeritud joogid) ning samuti **vältige parkaineid sisaldavaid tooteid**: kohv, tee, Cola, marjad (mustikad, vaarikad, murakad jt), šokolaad, punane vein, ketšup, paprika, tomatid ja tomatimahl, sojakaste, peet, sinep jms.
3. **Järgige koduse suuhügieeni soovitusi** (see on tähtis!): kasutage hambaniiti või hambavaheharju hambavahede puhastamiseks, pehmet hambaharja ning hambapastat.
4. Esimesed päevad peale hammaste puhastust olge ettevaatlikum hambaid pestes. Võib olla pisut ebamugavam. Vajadusel võtke valuvaigisteid.
5. Veritsemise korral kasutage **suuloputusvedelikke**. See aitab samuti igemetel kiiremini paraneda.
6. Juhul kui Teil tekkis **hammaste ülitundlikkus** külma või kuuma suhtes ja see häirib, siis soovitame kasutada tundlikele hammastele mõeldud hambapastasid, nt ProNamel, Desensin, Sensodyne, SensiVital, Colgate Sensitive pro Relief, ROCS Sensitive jms.
7. Edaspidiseks profülaktikaks on äärmiselt oluline **hoolikalt hambaid pesta** ja regulaarselt läbi viia professionaalset puhastust hambaarsti või suuhügienisti juures!

