

ЧЕК-ЛИСТ: Ежедневный уход за полостью рта для пожилых

1. Утро и вечер

- Чищу зубы мягкой щёткой (2–3 минуты, аккуратными движениями от дёсен к краю зуба).
- Использую зубную пасту для чувствительных дёсен и эмали.
- Дополнительно очищаю язык (скребок или щётка).

2. После каждого приёма пищи

- Полощу рот теплой водой или ополаскивателем без спирта.

3. Не реже 1 раза в день

- Очищаю промежутки между зубами зубной нитью или зубочисткой (при возможности).
- Использую ирригатор (особенно если есть протезы или импланты).

4. Если ношу съёмный протез

- Промываю протез после каждой еды.
- Чищу протез специальной щёткой и пастой.
- На ночь помещаю протез в дезинфицирующий раствор.

5. Регулярно

- Раз в полгода посещаю стоматолога или провожу профессиональную чистку.
- Меняю щётку каждые 2–3 месяца (или по мере износа).
- Проверяю дёсны и слизистую на наличие покраснений, язв и болевых ощущений.



Полезные напоминания:

- Не откладывайте уход даже при отсутствии зубов: уход за дёснами и слизистой — основа здоровья!
- Если замечаете кровоточивость, боль или изменение цвета дёсен, обратитесь к врачу.
- Здоровая улыбка — в любом возрасте!

Скачайте и распечатайте этот чек-лист — пусть он напоминает о простых правилах вашего комфорта и уверенности каждый день!