

ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- Να πλένετε τα δόντια σας τουλάχιστον 3 φορές την ημέρα καθώς επίσης και τη γλώσσα σας
- Να χρησιμοποιείτε οδοντόκρεμα με φθόριο
- Να κάνετε τακτικές πλύσεις του στόματος με κατάλληλα φθοριούχα διαλύματα
- Να αποφεύγετε τα γλυκά, τα οινόπνευματώδη και όξινα ποτά και τα πικάντικα φαγητά
- Να πίνετε νερό πολλές φορές την ημέρα
- Να τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά
- Να μην καπνίζετε
- Να ενημερώνετε τον οδοντίατρό σας για οποιαδήποτε αλλαγή στο στόμα σας.

ΜΙΚΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προμηθευτείτε μία ηλεκτρική οδοντόβουρτσα
- Αν χρησιμοποιείτε οδοντόβουρτσα χειρός φροντίζετε να την αλλάζετε κάθε 3 έως 6 μήνες
- Αν κάνετε ομοιοπαθητική ενημερώστε τον οδοντίατρό σας για να σας συστήσει ειδικά προϊόντα
- Χρησιμοποιείτε οδοντικό νήμα και μεσοδόντια βουρτσάκια για ολοκληρωμένη στοματική υγιεινή

Είμαστε στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε άλλη διευκρίνιση.

Smile ART

Χαηλιουτάκη Στ. Κορίνα
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ

Αμαλθείας 17 (3ος όροφος), Ηράκλειο
Τηλ. 2810-301326, Κιν. 6947-261219
e-mail: korinahah@gmail.com

