



دفترچه راهنمای مراقبت ویژه لمینیت سرامیکی

با رعایت چند نکته ساده، زیبایی لبخندتان را برای سال‌های طولانی حفظ کنید.



تبریک! لبخند جدید شما یک سرمایه‌گذاری ارزشمند است.

لمینیت‌های سرامیکی علاوه بر زیبایی، در برابر تغییر رنگ و سایش مقاومت بالایی دارند؛ اما مانند دندان طبیعی نیاز به مراقبت صحیح دارند.

رعایت نکات این راهنما به افزایش طول عمر لمینیت‌ها، حفظ سلامت لثه و جلوگیری از آسیب‌های احتمالی کمک می‌کند.

ساعات اولیه



تا زمانی که اثر بی حسی از بین نرفته است، از جویدن غذا خودداری کنید تا به لب، گونه یا زبان خود آسیب نزنید.

روزهای اول تا چند هفته



احساس حساسیت مختصر به سرما یا گرما طبیعی است و به مرور زمان کاهش می یابد.

ماتریس رژیم غذایی: چه بخوریم؟

ممنوعیت گاز زدن مستقیم

- ❗ یخ
- ❗ ته‌دیگ بسیار سفت
- 🍬 آبنبات‌های سفت و چوبی
- 🥜 آجیل با پوست و تخمه
- 🦷 استخوان
- ❗ ذرت بوداده با دانه‌های سفت
- ❗ نان خشک بسیار سفت

نیازمند احتیاط و جویدن با دندان‌های عقب

- 🍴 سیب
- 🥕 هویج
- 🥒 خیار
- 🍏 میوه‌های سفت

غذاهای نرم برای ۲۴ ساعت اول

- 🍲 سوپ
- 🥛 ماست
- 🥔 پوره سیب‌زمینی
- 🍲 برنج نرم
- 🥚 تخم‌مرغ
- 🍝 ماکارونی نرم
- 🍌 موز
- 🥕 سبزیجات پخته

دندان‌های شما جواهر هستند، نه ابزار



ابزار

این عادت‌ها باعث ترک خوردن یا لب‌پریدگی می‌شوند. مطلقاً ممنوع:

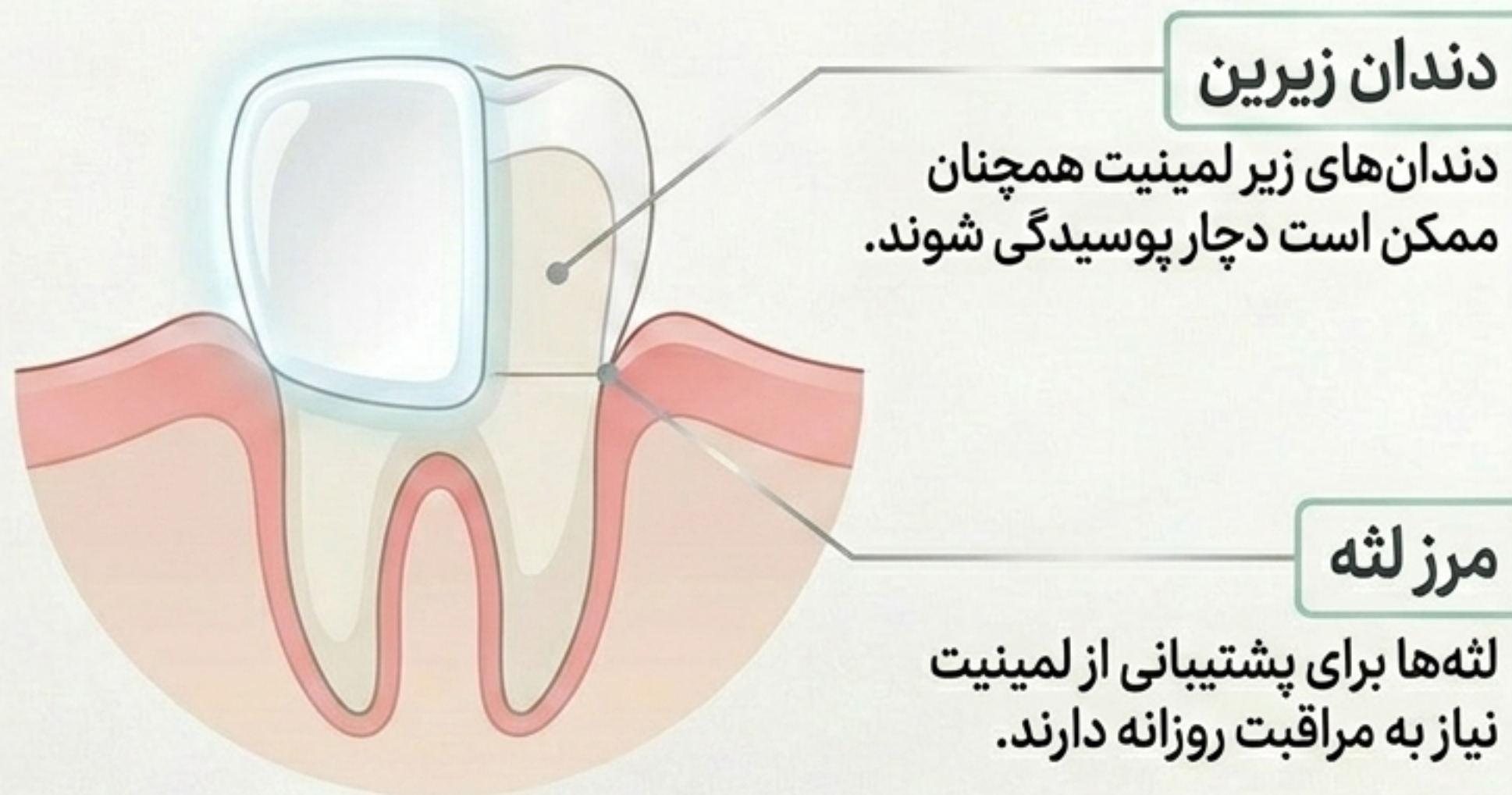
- × باز کردن درب بطری
- × باز کردن بسته‌بندی
- × جویدن مداد یا خودکار
- × شکستن آجیل
- × جویدن یخ
- × جویدن ناخن



جواهر

لمینیت‌ها برای زیبایی و جویدن طبیعی طراحی شده‌اند.

آناتومی مراقبت: چرا بهداشت حیاتی است؟



Care Protocol Box

مسواک نرم حداقل ۲ بار در روز | استفاده روزانه از نخ دندان | خمیردندان معمولی حاوی فلوراید

نقشه رسوب رنگ

لمینیت‌ها به تغییر رنگ مقاوم‌اند، اما مواد رنگی می‌توانند در مرز اتصال لمینیت و دندان رسوب کنند.



سس سویا



سیگار و دخانیات



زعفران و ادویه‌ها



چای پررنگ



قهوه



نوشابه‌های رنگی



نوشیدنی‌های انرژی‌زا

Golden Rule Box

در صورت مصرف این مواد، دهان خود را با آب شست‌وشو دهید و در اولین فرصت مسواک بزنید.

محافظت در برابر فشارهای پنهان



محافظ ورزشی

در صورت انجام ورزش‌های رزمی یا پربرخورد، حتماً از محافظ دهان استفاده کنید.



نایت‌گارد

اگر دندان‌قروچه دارید یا هنگام خواب دندان‌ها را روی هم فشار می‌دهید، استفاده از نایت‌گارد برای جلوگیری از آسیب به لمینیت‌ها کاملاً ضروری است. پزشک خود را مطلع کنید.

معاینات دوره‌ای ۶ ماهه: پیشگیری پیش از درمان

حتی اگر هیچ مشکلی احساس نمی‌کنید، مراجعه منظم ضروری است.
تشخیص زودهنگام از آسیب‌های بزرگ‌تر جلوگیری می‌کند.



در صورت بروز مشکل چه کنیم؟



طبیعی

حساسیت موقتی به سرما/گرما.

صبر کنید، به مرور
کاهش می‌یابد.



نیازمند معاینه

لب‌پریدگی، ترک‌خوردگی، لق شدن، گیر غذایی، تغییر
در نحوه قرار گرفتن دندان‌ها روی هم.

بدون دستکاری دندان، با
مطب تماس بگیرید.



اقدام فوری

درد شدید و مداوم، تورم لثه یا صورت، خونریزی
غیرطبیعی، جدا شدن کامل لمینیت، حساسیت شدید و اداهاار.

سریعاً با مطب تماس
بگیرید.

باورهای نادرست در برابر واقعیت

واقعیت

باور نادرست

خود لمینیت خیر؛ اما دندان طبیعی زیر آن در صورت عدم رعایت بهداشت پوسیده می‌شود.

آیا لمینیت پوسیده می‌شود؟

خیر. لمینیت مقاوم است اما برای تحمل فشارهای غیرطبیعی طراحی نشده است.

آیا می‌توانم هر چیزی را با لمینیت گاز بزنم؟

دوام آن مستقیماً به بهداشت، رژیم غذایی، کنترل دندان قروچه و مراجعات منظم شما بستگی دارد.

آیا لمینیت تا آخر عمر باقی می‌ماند؟

معادله طول عمر لمینیت



سال‌ها زیبایی و
عملکرد مطلوب

=



معاینات ۶ ماهه

+



استفاده از نایت گارد
در صورت نیاز

+



احتیاط غذایی
و ابزاری

+



بهداشت روزانه

☎ ۰۹۳۸۱۶۷۹۶۶۷ ☎ ۰۹۰۱۳۲۷۰۱۵۶

در صورت بروز هرگونه سؤال یا مشکل، پیش از هر اقدامی با مطب تماس بگیرید.