

1PS.RU

ТЕСТ-ДРАЙВ ПОСТОВ В ИНСТАГРАМЕ

Для сообщества: https://www.instagram.com/****/

Заявка № ****

Дата отчета: 18 февраля 2021 г.

Ольга Анурьева



КОНТЕНТ-ПЛАН (10 ПОСТОВ)

План составляется в форме таблицы с указанием дня и времени публикации, с кратким описанием темы публикации и с источником информации (по желанию).

Важно! Ссылки, указанные в графе «источник», являются лишь примерным ориентиром при поиске информации. Все посты, написанные по плану, должны иметь уникальность от 90%.

№	День	Тема	Источник
1.	13.08	Пост-напоминание о стоматологии «Аледа-Клиник». Пишем, что специалисты клиники ведут прием пациентов, прописываем кратко основные услуги, контакты (телефон, адрес). Также пишем часы работы.	https://aledaclinic.ru/
2.	15.08	Что такое «бруксизм»? Правда, что этим могут страдать не только дети, но и взрослые? По каким причинам люди скрежещут зубами?	https://www.charoit.ru/content/articles/130/628/
3.	17.08	Почему мы боимся посещать стоматолога? Пишем о возможных причинах возникновения страха.	https://dentika.ru/blog/kak-ne-boyatsya-stomatologa/
4.	19.08	Приводим частичный отзыв Дмитрия Донского о стоматологии «Аледа-Клиник». Обязательно приводим ту часть отзыва, где пациент говорит о коррекции скола по гарантии. Благодарим пациента за его обратную связь, призываем остальных оставлять комментарии о работе клиники.	https://aledaclinic.ru/otzyvy-aleda-clinic/
5.	21.08	Лечение прозрачными съёмными элайнерами	https://www.ortholike.ru/products/ortodontiya/ispravlenie-

		(Invisaling) в стоматологии «Аледа-Клиник». Пишем, что это сейчас хит в области стоматологии, прописываем преимущества элайнеров.	prikusa/dlya-vzroslyh/elajnerj/
6.	23.08	Что нужно и не нужно делать после профессиональной чистки зубов? Какие рекомендации стоит соблюдать?	https://belgraviadent.ru/articles/vam-proveli-professionalnuyu-gigienu-polosti-rta-cto-vazhno/
7.	25.08	Киста зуба. Что собой представляет заболевание, от чего появляется и как лечить. Также обращаем внимание на то, что если заболевание не вылечить, может возникнуть воспаление костной ткани и даже развиться сепсис.	https://smilestom.spb.ru/kista-zuba-iz-za-chego-ona-poyavlyaetsya-mozhno-li-ee-vy-lechit-bez-boli-27-03-2020-6362/
8.	27.08	Имплантация зубов. Кому нужна процедура и что она собой представляет? Какие системы имплантат используют в «Аледа-Клиник» (TS,MS,Ultra Wide, Osstem Implant). В чем преимущества данных систем. В конце поста прописываем минимальную стоимость установки импланта в «Аледа-Клиник» и призываем обратиться в клинику.	https://aledaclinic.ru/implantacija-zubov/ https://aledaclinic.ru/ceny-na-stomatologicheskie-uslugi/
9.	29.08	Десневая улыбка. Стоит ли ее исправлять и является ли это недостатком? Если можно исправить, то какие способы используются.	https://smilestom.spb.ru/4-sposoba-korreksii-desnevoj-ulybki-07-02-2020-5886/
10.	31.08	Способы оплаты услуг в стоматологии «Аледа-клиник». Для дорогостоящих услуг возможен вариант оплаты по частям, а так оплата может быть наличная, по карте и безналичная для организаций.	

ГОТОВЫЕ ПОСТЫ (10 ПОСТОВ)

1. Пост-напоминание о стоматологии «Аледа-Клиник». Пишем, что специалисты клиники ведут прием пациентов, прописываем кратко основные услуги, контакты (телефон, адрес). Также пишем часы работы

Текст:

Как же хорошо, когда зубы не болят! Ведь правда – тогда и работаете спокойно, и отдыхаете прекрасно.

Чтобы зубная боль не испортила ваши планы, достаточно время от времени заглядывать к нам в гости – примерно раз в 4–7 месяцев. Осмотрим ваши зубки, а если заметим мелкий кариес – сразу вылечим его, пока не перерос в большую проблему.

Поможем и при наличии серьезных проблем:

- исправим прикус – можно выбрать брекеты или элайнеры;
- установим протезы или импланты;
- отбелим зубы и при необходимости проведем художественную реставрацию;
- вылечим воспалительные процессы, исправим рецессии десен и выполним другие операции.

Ну а совсем в крайнем случае удалим зуб – но только после проведения всесторонней диагностики, которая покажет его безнадежность.

Все бережно и максимально безболезненно: ведь в нашей клинике работают профессионалы. Приходите, даже если боитесь стоматологов – сначала просто познакомимся и ответим на ваши вопросы.

Ждем вас по будням и субботам с 09:00 до 19:00, в воскресенье – отдыхаем. Кстати, не забывайте про акции: с понедельника по пятницу в счастливые время с 10:00 до 15:00 действует 10 % скидка на стоматологическую терапию.

Адрес: Москва, п. Краснопахорское, с. Красная Пахра, ул. Заводская д.28 – это ТЦ Стрекоза. Телефон: +7 (925) 719-47-47

Хештеги:

#стоматологияноваямосква #стоматологиямосква #стоматологмосква #лечениезубов #краснаяпахра #троицк #протезирование #протезированиезубов #стоматологиятроицк #стоматологиякраснаяпахра #стоматологияноваямосква #аледаклиник_услуги

Картинка:



2. Что такое «бруксизм»? Правда, что этим могут страдать не только дети, но и взрослые? По каким причинам люди скрежещут зубами?

Текст:

«Скриплю зубами во сне» – скажете вы. «Значит, глисты!» – ответят знатоки в интернете. Не спешите им верить, ведь дело здесь совсем в другом.

Скрип или скрежет зубами явление частое, оно даже имеет научное название – бруксизм. От него страдают примерно 15 % взрослых и буквально каждый третий ребенок. Так что давайте разбираться, почему и что с этим делать.

С причиной возникновения бруксизма ученые до сих пор окончательно не определились: одни обвиняют проблемы со сном, вторые – нарушения прикуса, а третьи – предрасположенность к стрессам и беспокойству. При этом отмечают, что периодически скрипеть зубами могут физически и психически здоровые люди.

Понимаем, вам от этого не легче. Поэтому подсказываем, кто спасет от бруксизма:

- стоматолог – проверит все ли в порядке с прикусом и защитит зубы от стирания из-за скрежетания;
- психоневролог – поможет минимизировать вероятность приступа.

Обязательно обратитесь к этим специалистам, если приступы бруксизма случаются регулярно. Ведь если долго и часто скрежетать зубами – повредится эмаль и могут возникнуть проблемы с нижнечелюстным суставом.

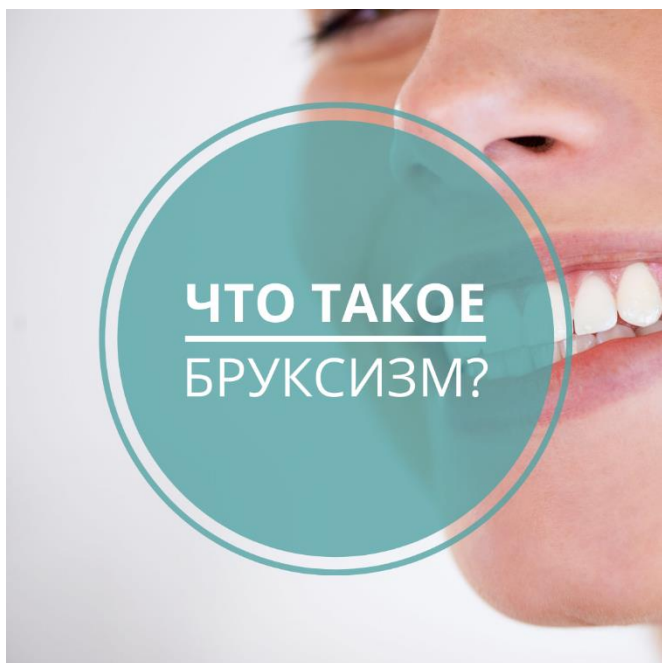
Совет касается и детей – особенно, когда ребенок во время приступов испытывает сильную мышечную или головную боль.

Будьте внимательны к своему здоровью.

Хештеги:

#скрипзубами #бруксизм #стоматологияноваямосква #стоматологиямосква #стоматологмосква #лечениезубов #краснаяпахра #троицк #стоматологиятроицк #стоматологиякраснаяпахра #стоматологияноваямосква #аледаклиник_интересное

Картинка:



3. Почему мы боимся посещать стоматолога? Пишем о возможных причинах возникновения страха.

Текст:

Стыдно ужасно, чувствую себя ребенком – давно пора вылечить зубы, а идти к стоматологу боюсь.

Знакомо? Если да, читайте дальше – чтобы понять, откуда взялся страх и как его преодолеть. Оттягивая поход к стоматологу, вы усугубляете ситуацию.

Различают три основных вида дентофобии:

- Врожденная – самая редкая и сложная. Человек боится практически всех медицинских процедур, в том числе и простого осмотра. Если можете отнести себя к такой категории, лучше обратиться к психологу – потому что самостоятельно справиться со страхом почти невозможно.
- Приобретенная – распространенная среди взрослых и подростков. Страх возник из-за негативного опыта лечения зубов – например, когда-то удалили нерв без наркоза, было больно. В таком случае нужно начать с приема в хорошей клинике, рассказать стоматологу о своих сомнениях.
- Воображаемая – встречающаяся в основном у детей. Как раз они обычно ни разу не бывая у врача придумывают кучу страшилок. Проблема решается легко – опять же достаточно сходить на прием к профессионалу, который успокоит и снимет опасения.

Главное – не стесняйтесь страха и не загоняйте его внутрь себя, это совершенно нормальная реакция нашей психики на реальную или мнимую угрозу. Чтобы перестать бояться, приходите к нам на предварительную консультацию – познакомьтесь с врачом и задайте ему волнующие вопросы, посмотрите клинику.

А для уменьшения страха перед первым визитом послушайте расслабляющую музыку и подумайте о хорошем. Если совсем страшно, то примите успокоительное.

Хештеги:

#боюсьстоматолога #дентафобия #стоматологияноваямосква #стоматологиямосква #стоматологмосква #лечениезубов
#краснаяпахра #троицк #ватутинки #калужскоешоссе #тинао #шишкинлес #щяпово #новыеватутинки #аледаклиник_интересное

Картинка:



4. Приводим частичный отзыв Дмитрия Донского о стоматологии «Аледа-Клиник». Обязательно приводим ту часть отзыва, где пациент говорит о коррекции скола по гарантии. Благодарим пациента за его обратную связь, призываем остальных оставлять комментарии о работе клиники.

Текст:

Знаете, что у нас есть гарантия на протезирование? Да-да, целых 2 года – причем не устная, а очень официальная, по договору на оказание медицинских услуг.

И это не пустые обещания: если вдруг в течение указанного в договоре срока с протезом что-то случится – например, появится скол на каком-либо из элементов, вы можете пройти бесплатный осмотр, реставрацию или лечение в нашей клинике. Главное, чтобы были соблюдены рекомендации врача.

Дмитрий воспользовался гарантией и поделился своим опытом:

«Мне были установлены металлокерамические мосты, а через год на мосту из двух элементов произошел скол покрытия. После моего обращения вопрос был решен положительно – по гарантии, что действительно приятно в наше время».

Сердечно благодарим его за отзыв и желаем, чтобы протезы радовали и дальше.

А вас приглашаем на прием: решим любые проблемы с зубами и предоставим гарантию. Она, к слову, действует не только на протезирование, но и на установку имплантов и виниров, лечение кариеса и все остальные услуги нашей стоматологии.

Хештеги:

#гарантия #гарантиянауслуги #отзывыстоматология #отзывстоматолог #стоматологияноваямосква #стоматологиямосква #стоматологмосква #лечениезубов #краснаяпахра #пучково #былово #варварино #аледаклиник_услуги

Картинка:



5. Лечение прозрачными съемными элайнерами (Invisaling) в стоматологии «Аледа-Клиник». Пишем, что это сейчас хит в области стоматологии, прописываем преимущества элайнеров.

Текст:

Важные переговоры и встречи – не повод отказываться от исправления прикуса. Тем более сейчас это можно сделать совершенно незаметно для окружающих. Нет, речь не о брекетах, которых крепятся с внутренней стороны зубного ряда. Альтернатива металлу – элайнеры, прозрачные съемные капы.

Вот в чем их несомненные преимущества:

- Эстетичность – капа сделана из прозрачного полимера, ее трудно заметить при разговоре, на фотографии или видео. Можно жить как обычно.
- Комфорт в ношении – элайнеры плотно прилегают к зубам, но при этом не натирают десны и не меняют дикцию. Боль и незначительный дискомфорт бывают только в начале, когда происходит привыкание.
- Легкость в уходе – аппарат просто промывается под проточной водой, его не нужно как брекеты чистить специальными щетками.
- Отсутствие побочных эффектов – конструкция не вредит эмали, а даже наоборот защищает ее от внешних воздействий.

Важно, что отказываться от любимых яблок, фисташек или сухариков не придется: можно есть все, что душе угодно, потому что во время приемов пищи элайнеры снимаются. С брекетами такой фокус не пройдет.

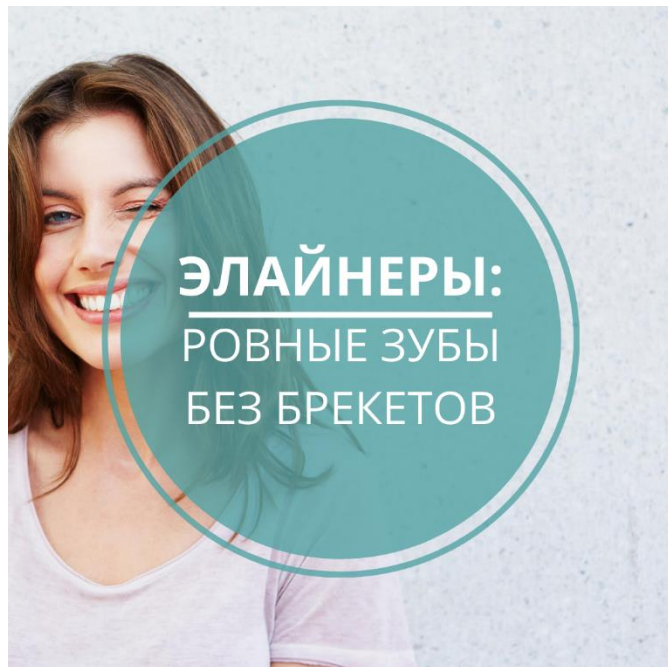
Кстати, капы помогают не только исправить прикус, но и устранить тремы и диастемы – щели между зубами.

Если задумались о лечении, приходите на консультацию – расскажем об элайнерах подробнее и посчитаем их стоимость. Назвать точную цену без осмотра невозможно, поскольку капы всегда изготавливаются на заказ.

Хештеги:

#элайнеры #установкаэлайнеров #исправлениезубов #исправлениеприкуса #стоматологияноваямосква #стоматологиямосква #стоматологомсква #лечениезубов #краснаяпахра #троицк #новаямосква #ватутинки #калужскоешоссе #тинао #аледаклиник_услуги

Картинка:



6. Что нужно и не нужно делать после профессиональной чистки зубов? Какие рекомендации стоит соблюдать?

Текст:

У слонов за всю жизнь зубы могут поменяться до 6 раз. Жаль, у человека не так :(

Чтобы сохранить здоровье полости рта, мало просто не открывать бутылки зубами и чистить их утром и вечером. Важно регулярно делать профгигиену. Памятка для тех, кто все-таки сходил к стоматологу на профессиональную чистку.

Чего НЕЛЬЗЯ делать:

- Паниковать. Как пела Лолита, «мы не на Титанике». Повышенная чувствительность эмали и небольшая кровоточивость десен – это нормально.
- Курить. Лучше воздержаться от вредной привычки хотя бы на 48 часов после процедуры. Про «Минздрав предупреждает» напоминать не будем.

- Пить и есть все, что красит. О любимом кофе, шоколаде, свекле, моркови, соусах, ягодах, соках придется на пару дней забыть. Понимаем, что сложно и больно, но ради здоровой улыбки можно потерпеть.

Что НАДО делать:

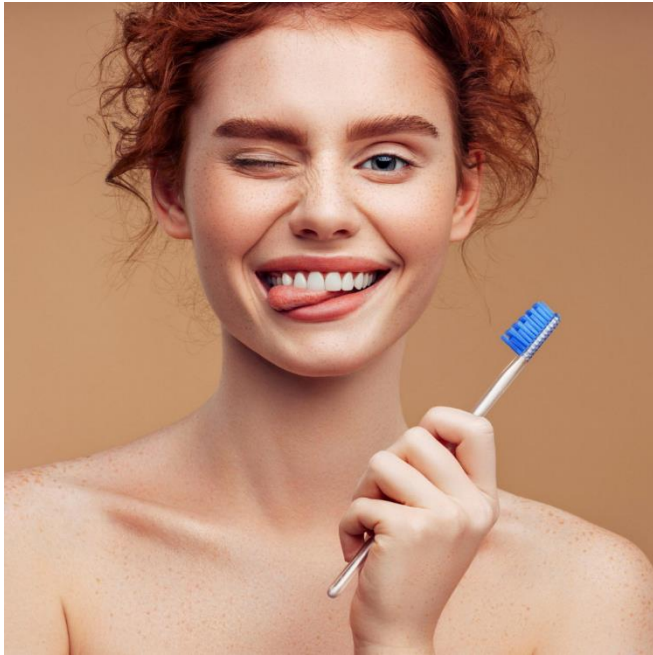
- Поменять старую щетку. Не забываем, что новую приобретать необходимо каждые 3 месяца.
- Тщательно чистить зубы дважды в день всеми возможными средствами: качественной пастой, нитью, ирригатором и другими полезными девайсами.
- Использовать мягкую щетку и пасту для снятия чувствительности эмали в первые 2 дня после профессиональной чистки.
- Есть твердые овощи и фрукты для профилактики образования налета.
- Посещать стоматологического гигиениста дважды в год.

И... все, заботьтесь о своем здоровье и улыбайтесь чаще, а мы в «Аледа-Клиник» всегда готовы вам помочь! :)

Хештеги:

#чистказубов #профессиональнаячистказубов #гигиенаполостирта #чистказубовмосква #стоматологияноваямосква
#стоматологиямосква #стоматологмосква #лечениезубов #краснаяпахра #троицк #новаямосква #ватутинки #калужскоешоссе
#тинао #аледаклиник_услуги

Картинка:



7. Киста зуба. Что собой представляет заболевание, от чего появляется и как лечить. Также обращаем внимание: если заболевание не вылечить, может возникнуть воспаление костной ткани и даже развиться сепсис.

Текст:

Недугов полости рта так много, что говорить о них можно часами, «почетное» место среди самых неприятных заболеваний с уверенностью займет киста. Тот, кто сталкивался с ней, вздрогнет, но без паники, дорогие друзья. Предупрежден – значит, вооружен.

Киста – это первая помощь нашей иммунной системы на вмешательство бактерий – примерно как шина для сломанной ноги. Когда инфекция попадает на корневой канал зуба, наш организм изолирует пораженные ткани в своеобразный мешочек, чтобы бактерии не распространились, однако этого недостаточно.

Причины:

- осложнение кариеса;

- травма от удара;
- инфекция
- осложнение при прорезывании зубов мудрости;
- ошибки при удалении зуба;
- осложнение после инфекционного заболевания, например, гайморита и т. д.

Как лечить?

После диагностики с помощью компьютерного томографа возможны два варианта развития событий:

1) Терапевтическое. На ранних стадиях врач прочистит зубной канал, поставит временную пломбу с антибиотиком. И когда киста рассосется, он установит постоянную пломбу.

2) Хирургическое. Новообразование удаляется под анестезией. Если киста поражает зуб, то его частично или полностью вырезают, а потом реставрируют.

В любом случае не стоит бояться, потому что лечение будет проходить под обезболивающим.

А если не лечить? Не очень удачное решение. Киста будет расти, расти и распространится на соседние зубы. Начнутся воспалительные процессы в костной ткани, возможен и сепсис.

Ну вы поняли – чем быстрее, тем лучше, безболезненнее и дешевле.

Хештеги:

#киста #кистазуба #стоматологияноваямосква #стоматологиямосква #стоматологмосква #лечениезубов #краснаяпахра #троицк #новаямосква #ватутинки #калужскоешоссе #тинао #аледаклиник_интересное

Картинка:



8. Имплантация зубов. Кому нужна процедура и что она собой представляет? Какие системы имплантат используют в «Аледа-Клиник» (TS,MS,Ultra Wide, Osstem Implant). В чем преимущества данных систем. В конце поста прописываем минимальную стоимость установки импланта в «Аледа-Клиник» и призываем обратиться в клинику.

Текст:

Потеря зуба – главное показание к имплантации. Многие сейчас вспомнили Шуру – звезду 90-х. Возможно, вы удивитесь, но дело тут не только в эстетической привлекательности. Отсутствие даже одного зуба негативно отражается на всем организме. Из-за недостаточного пережевывания пищи со временем у человека происходит изменение прикуса, деформация челюсти, появляются проблемы с ЖКТ, а дальше клубок болячек начинает разматываться в геометрической прогрессии. Поэтому лучше сразу обратиться к специалистам.

Суть процедуры: вместо потерянного зуба в челюстную кость имплантируется титановый штифт, он выполняет роль корня, далее на него крепится абатмент – средняя часть, на которую устанавливается коронка, она никак не отличается от остальных зубов.

В «Аледа-Клиник» применяются корейские импланты Osstem Implant, они универсальны и имеют высокую биосовместимость, у каждого вида систем есть свои преимущества:

- TS отличаются длительным результатом, устанавливаются самонарезанием;
- система MS – целостные зубные протезы небольшого размера, временные или постоянные импланты;
- Ultra Wide имеют разные размеры и подходят для одномоментной имплантации.

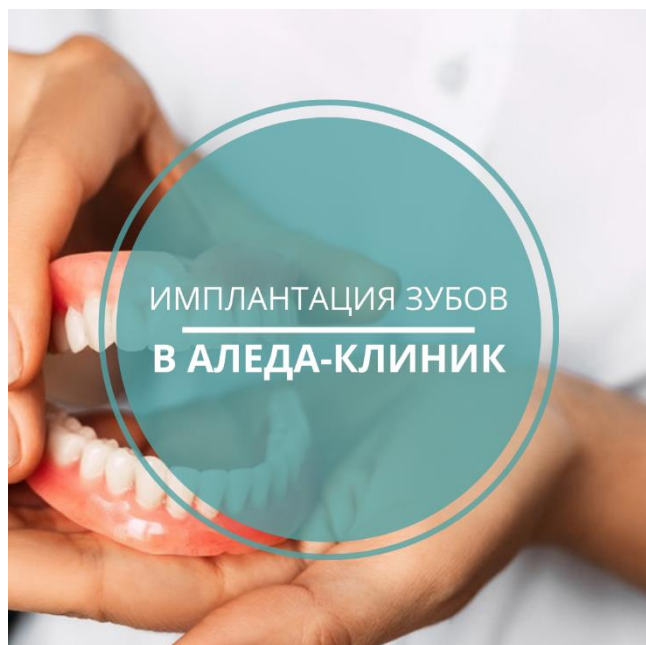
Стоимость установки одного импланта начинается от 21 000 рублей.

Нужна помощь? Бегом в «Аледа-Клиник». Наши врачи вернут вашу красивую улыбку! :)

Хештеги:

#зубныеимпланты #имплантациязубов #имплантациямосква #стоматологияноваямосква #стоматологиямосква #стоматологмосква #лечениезубов #краснаяпахра #троицк #новаямосква #ватутинки #калужскоешоссе #тинао #аледаклиник_услуги

Картинка:



9. Десневая улыбка. Стоит ли ее исправлять и является ли это недостатком? Если можно исправить, то какие способы используются.

Десневая улыбка – особенность, при которой обнажается верхняя десна, когда человек улыбается. Это не медицинская проблема, но кто-то воспринимает такое явление как эстетический недостаток, и его можно исправить. Существует несколько способов:

- Гингивэктомия, бррр, название страшное, но на самом деле процедура простая: под местной анестезией лазером удаляется часть десны с верхних зубов, после операции нет кровотечения и не нужно накладывать швы и т. д. В первые дни возможны болевые ощущения, но они быстро проходят при правильной гигиене. В результате высота зубов увеличивается, а форма становится внешне более правильной.
- Ботокс (нет, это не про накачивание губ). Состав вводят в мышцы, которые приподнимают верхнюю губу. Это временный вариант для тех, кто не уверен в том, что новая улыбка ему понравится. Эффект длится 8-12 месяцев.
- Френулопластика – или коррекция уздечки под верхней губой – распространенная операция, которая ослабляет натяжение, в итоге десны виднеются при улыбке гораздо меньше. После операции практически нет ограничений, только не рекомендуется есть и пить в ближайшие 2 часа.
- Виниры могут скрыть много недостатков, но чаще перед их установкой проводят гингивэктомию.

Однако перед любой косметической процедурой необходимо пролечить все очаги кариеса и избавиться от других проблем со здоровьем зубов.

К слову, всего 10-15% населения планеты являются счастливыми обладателями десневой улыбки. Может, и не стоит лишать себя такой особенности, ведь это редкость? :)

Хештеги:

#десневаяулыбка #виниры #винирымосква #стоматологияноваямосква #стоматологиямосква #стоматологмосква #лечениезубов #краснаяпахра #троицк #новаямосква #ватутинки #калужскоешоссе #тинао #аледаклиник_услуги

Картинка:



10. Способы оплаты услуг в стоматологии «Аледа-клиник». Для дорогостоящих услуг возможен вариант оплаты по частям, а так оплата может быть наличная, по карте и безналичная для организаций.

Текст:

Знали ли вы, что веер в давние времена служил не только спасением от жары? Очень часто за ним кокетливо прятали нижнюю часть лица, чтобы скрыть отсутствие зубов или какой-либо их дефект.

К счастью, в наше время можно не скрывать проблемы со здоровьем зубов, а решить их, и стоматологи «Аледа-Клиник» с радостью вам помогут.

Для вашего удобства предлагаем оплатить лечение двумя способами:

- наличным расчетом;

- безналичным расчетом.

Для дорогостоящих услуг, например, установки импланта, возможен вариант оплаты по частям.

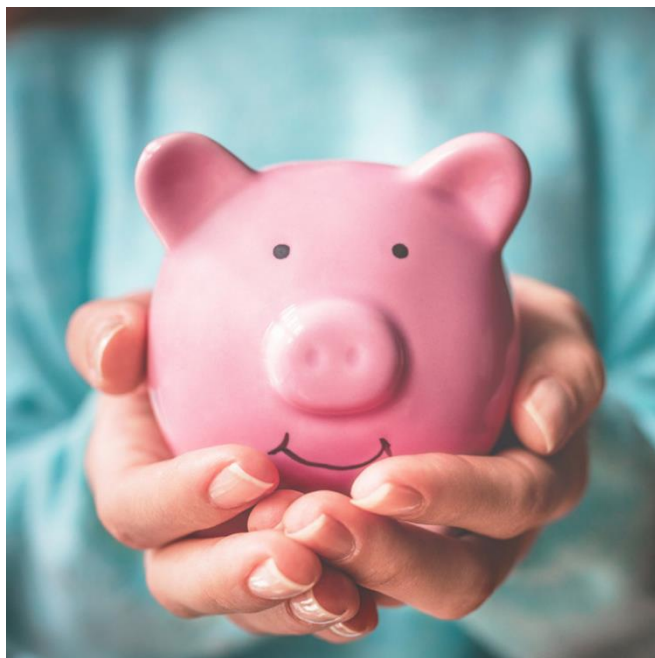
Ориентировочную стоимость услуг вы можете посмотреть на сайте, активная ссылка в описании профиля, но рассчитывайте, что точную сумму вам назовут только после консультации специалиста.

Первый шаг навстречу здоровой улыбке –звонок по телефону: +7(925)719-47-47.

Хештеги:

#лечениезубовцена #стоматологияцена #стоматологцена #стоматологияноваямосква #стоматологиямосква #стоматологмосква
#лечениезубов #краснаяпахра #троицк #новаямосква #ватутинки #калужскоешоссе #тинао #аледаклиник_услуги

Картинка:



Буду рада обсудить отчет и ответить на любые Ваши вопросы!

Звоните: 8 (800) 500-89-91

ПН-ПТ с 04:00 до 13:00 по МСК



Ольга Анурьева

Специалист SMM- отдела
Сервиса **1PS.RU**



О НАШЕЙ КОМПАНИИ



Только белое SEO

Без купленных ссылок и прочих "черных" фишечек, за которые ваш сайт рано или поздно может попасть под санкции



Адекватные цены

Платите только за конкретную выполненную работу



Держим марку

Участвуем в отраслевых конференциях и семинарах. Проводим обучающие курсы и вебинары, выпускаем книги по интернет-маркетингу



Нас любят клиенты

На нашу рассылку "Продвижение сайта" подписано более 250 000 человек



Максимум удобства

Полный комплекс или отдельные работы



Конкретика

Устанавливаем точные сроки, стоимость и состав работ еще перед оплатой



Хоть тугриками

12+ способов оплаты ваших заказов



Все прозрачно

После выполнения работ отправим подробный отчет

ДИПЛОМЫ И СЕРТИФИКАТЫ



Сертифицированное
агентство Яндекса



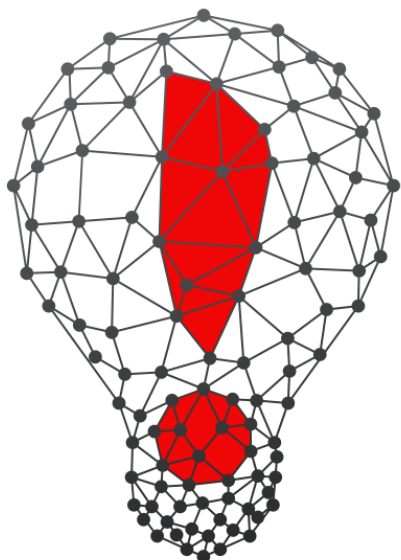
ДЕЙСТВУЮЩИЕ АКЦИИ

ПОДЕЛИТЕСЬ МНЕНИЕМ О НАС И ПОЛУЧИТЕ 500 БОНУСНЫХ РУБЛЕЙ

Если вы остались довольны качеством предоставленных нами услуг и готовы рассказать об этом другим, то у нас есть для вас интересное предложение.

[УСЛОВИЯ АКЦИИ](#)





1PS.RU

По вопросам:

8 (800) 500-89-91 (бесплатный для регионов)

8 (499) 504-41-69 (телефон в Москве)

ПН-ПТ с 04:00 до 17:00 по МСК

admin@1ps.ru

Дружите с нами в соцсетях:



vk.com/1psru



instagram.com/service1ps



facebook.com/1psru



twitter.com/1psru