



ДАРЬЯЛ
стоматология

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА

Ортодонтическое лечение: установка брекет-системы

следование рекомендациям снизит дискомфорт и вероятность развития осложнений

Поздравляем! Вам установили брекет-систему, а значит, вы уже продвинулись на пути к здоровью и красоте. Внимательно изучите данные инструкции, чтобы это путешествие было максимально комфортным, быстрым и привело к наилучшим результатам.

ОСОБЕННОСТИ БРЕКЕТ-СИСТЕМЫ

Сама по себе система брекетов биоинертна и никак не способствует развитию кариеса или инфекций. Однако в ней легко застревают кусочки пищи, а вокруг её элементов зубной налёт скапливается быстрее, чем обычно. Обыкновенная зубная щётка не может помочь навести порядок во всех труднодоступных местах. Это создаёт среду для развития нежелательных микроорганизмов, что может способствовать кариесу и воспалению дёсен. В ряде случаев могут стать чувствительными дёсны, или слизистая ткань щёк и языка.

 Вот почему обладателям брекетов требуется регулярная и особо тщательная гигиена полости рта и применение особых средств.

Иногда в процессе лечения зубы могут болеть, ныть. Могут появиться болезненные ощущения при жевании, попытке сомкнуть зубы. Помимо этого, сила клея, удерживающая замочки брекетов на поверхности зубов, слабее, чем вся сила жевательных мышц. Кроме того, резкие перепады температуры могут искажить или нарушить работу ортодонтической системы.

 Вот почему владельцам брекет-систем требуется кушать, избегая твёрдых, вязких, липких, газированных, слишком горячих или холодных продуктов.

СПЕЦИАЛЬНОЕ МЕНЮ

Сразу после установки брекет-системы и каждый раз после смены дуг организм испытывает наибольшее воздействие ортодонтической аппаратуры. Поэтому в течение нескольких дней после таких событий следует кушать мягкую пищу средней температуры, отдавая предпочтение йогуртам, творогу, разнообразным пюре. Блендер будет самым удобным помощником в такие периоды.

ЧЁРНЫЙ СПИСОК

Если вы желаете сохранить здоровье зубов, целостность брекет-системы, избежать затрат на восстановление сломанной аппаратуры, избегайте употребления следующих продуктов в течение всего периода ортодонтического лечения:

- ✗ семечки, орехи, сухарики, чипсы, козинаки, сушки и всё, что требуется откусывать и грызть
- ✗ ирис, нуга, жевательная резинка, сухофрукты и всё тягучее, вязкое и липкое, что может прочно застрять в ортодонтической конструкции или даже сместить её
- ✗ леденцы, сладкие газированные напитки, кислые свежевыжатые соки и прочие слишком сладкие или кислые продукты, после которых трудно очистить полость рта
- ✗ мороженое, очень холодные или слишком горячие напитки, вызывающие температурную деформацию металлических частей
- ✗ красное вино, крепкий кофе и чай, черника, смородина, карри и прочие красящие продукты, которые могут изменить цвет пластиковых или керамических частей

КОГДА ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Зубы следует чистить после каждого приёма пищи. Это строгое правило.

ЧЕМ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Обычная зубная щётка не справится с этой миссией. Обязательный гигиенический комплект обладателя брекетов должен включать такие средства, как:

- ✓ ортодонтическая зубная щётка с V-образным вырезом щетины
- ✓ ёршик для чистки межзубных промежутков и поверхностей вокруг замочеков брекетов
- ✓ флосс (зубная нить)
- ✓ суперфлосс (мягкая толстая зубная нить)
- ✓ в ряде случаев может быть необходима монопучковая зубная щётка

Незаменимым помощником является ирригатор, который не только вычищает все труднодоступные места, но и стимулирует кровообращение дёсен, что благотворно оказывается на состоянии слизистой полости рта и тканей пародонта. Также хорошим подспорьем может стать и скребок для языка (посоветуйтесь с вашим врачом).

КАК ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Зубы необходимо чистить не менее 10 минут. Удобнее это делать перед зеркалом.

Вначале прополосните рот, удаляя крупные остатки пищи. Начинайте чистку с верхней челюсти. Сначала ортодонтической щёткой следует почистить поверхность зубов, на которой крепятся брекеты, аккуратно производя горизонтальные движения вдоль всей дуги брекет-системы, затем переходить на нижнюю челюсть.

Зубными ёршиками следует почистить пространство под дугой и межзубные промежутки.

Если вам удобно применение монопучковой щётки, ею следует почистить каждый брекет-замочек и прилегающие к нему пространства, очень аккуратно - десневую бороздку и части зубов около десны.

Продолжение чистки — как обычно, когда на зубах нет брекетов. Щётку следует держать под углом 45° к десне и чистить зубы выметающими движениями от десны к режущему краю зубов. Так же следует поступать и с поверхностью зубов, на которых нет брекетов. Затем круговыми движениями следует почистить жевательную поверхность зубов.

Завершить чистку можно с помощью нити «суперфлос», протягивая ее между зубами и очищая боковые поверхности. Можно ополоснуть рот теплой водой с добавлением ополаскивателя для укрепления эмали зубов.

КАКУЮ ВЫБРАТЬ ПАСТУ?

Во время ортодонтического лечения наиболее показано использовать лечебно-профилактические пасты, укрепляющие и защищающие зубную эмаль, а также содержащие энзимы, препятствующие образованию зубного налёта (посоветуйтесь с вашим врачом). Также хорошим дополнением могут стать ополаскиватели и пенки, как в дополнение к обычной чистке, так и на случай, когда почистить зубы затруднительно.

ПОХОДНАЯ ЭКИПИРОВКА

Очень удобно завести маленький походный набор для постоянного ношения с собой. Складной ножик позволит вам аккуратно отрезать кусочки любого понравившегося продукта и кушать без опаски повредить брекет-систему. А складная зубная щётка в футляре, компактный ёршик и мини-тюбик зубной пасты помогут поддерживать чистоту и блеск как зубов, так и брекетов, где бы вы ни находились.

ОСОБЕННЫЕ СИТУАЦИИ И ИХ РЕШЕНИЕ

Если слизистую оболочку натирают части брекет-системы, следует пользоваться специальным воском.

Если в ночной период вас беспокоят болезненные ощущения в зубах, следует рассказать об этом вашему доктору.

Если у вас отклеился брекет или нарушилась целостность ортодонтической аппаратуры, следует сохранить поврежденные части и показаться врачу.

Если вы испытываете боль, вас беспокоит сильно изменившийся вид или положение зуба, кровоточит десна или повысилась температура, незамедлительно свяжитесь с вашим врачом.

После установки брекет-системы необходимо регулярное профессиональное наблюдение.

Пожалуйста, ставьте в известность клинику о любых изменениях Вашего самочувствия!

+7(499)206-75-31

Стоматология Дарьяд, ул. Пришвина, 23

9:00 – 20:00 ежедневно

www.darialdent.ru