

ПАМЯТКА

ортодонтическому пациенту по гигиена полости рта во время ношения брекетов.

Брекеты НЕ ПОРТЯТ зубы! Зубы могут испортиться во время ношения брекетов из-за плохой гигиены! Поэтому крайне важно наладить качественный ежедневный уход за зубами с первого дня установки брекет-системы.

Для организации правильного процесса гигиены Вам понадобятся:

- Обычная зубная щетка и ортодонтическая щетка с V-образным вырезом в середине щетины и тонкой шейкой.

Зубные щетки могут быть ручными - мануальными, но лучше справиться с очищением брекет-системы электрическая зубная щетка с соответствующими головками-насадками.

- Межзубные ершики
- Монопучковая щетка
- Специальная зубная нить - ортодонтический флосс
- Ваша обычная зубная паста, или паста, которую рекомендовал врач по Вашей проблеме
- Ортодонтический воск
- Таблетки для индикации зубного налета (их желательно иметь, особенно на первое время, чтобы контролировать качество чистки зубов)
- Ирригатор
- Ополаскиватели, зубные пенки - дополнительные элементы стандартного набора
- Дорожный ортодонтический набор, который включает как минимум щетку, пасту, межзубный ершик, ортодонтический воск – для ухода за полостью рта вне дома.

При выборе индивидуальных средств гигиены учитывайте рекомендации Вашего врача!

Как чистить зубы с брекетами?

1. Полноценная чистка зубов обязательна 2 раза в день – утром и вечером после приема пищи! Такая процедура должна занимать не менее 10-15 минут.
 - С помощью ортодонтической зубной щетки чистим зубы со стороны брекетов. Ставим щетку так, чтобы ортодонтическая дуга оказалась внутри выемки щетины. Чистим зубы поступательными движениями вперед-назад.
 - Обычной зубной щеткой очищаем внутренние поверхности зубов, используя технику «выметания» от десен к краям зубов, затем очищаем жевательную поверхность зубов поступательными движениями.
 - Чистим дальние – внутренние и фронтальные поверхности зубов монопучковой щеткой. Так же монопучковой щеткой удобно очищать зубы возле брекетов под дугой.
 - Используйте флосс и ершик и удалите остатки пищи и зубной налет в межзубных промежутках и из-под ортодонтической дуги.

- При помощи ирригатора удалите то, с чем не справились щетка и ершик. Струя воды должна двигаться по вертикали. Уделяйте внимание каждому промежутку перемещаясь от зуба к зубу. Пройдитесь таким образом по всему зубному ряду сверху и снизу.

После такой гигиены вашим зубам не страшен никакой налет!

2. После каждого приема пищи нужно проводить «быструю» гигиену, чтобы своевременно удалить остатки еды.

- Хорошо прополощите рот, желательно с использованием специального ополаскивателя или пенки. Если нет такой возможности – то просто чистой водой.
- Используйте межзубный ершик и ортодонтический флосс чтобы удалить остатки пищи из брекет-системы и между зубов.
- Еще раз хорошо прополощите рот чистой водой.

Если вы только пили сладкую воду – тоже обязательно прополощите рот водой, т.к. такие напитки провоцируют повышенное образование зубного налета.

Как использовать таблетки для индикации налета?

Такие таблетки нужны для самоконтроля за качеством ежедневной гигиены.

- разжуйте таблетку или разведите в небольшом количестве воды,
- распределите кашицу по поверхности зубов,
- ополосните глотком воды, сплюньте.

Оставшийся на зубах налет окрасится в яркий цвет и будет хорошо заметен. Для удаления окрашенного налета почистите зубы, особое внимание уделяя зонам, где проявился зубной налет. При желании можете повторить проверку.

Как использовать ортодонтический воск?

Иногда, особенно в первые месяцы ношения, брекететы могут натирать слизистые, доставляя дискомфорт пациенту. Ортодонтическим воском нужно заклеить тот элемент брекет-системы, который причиняет беспокойство – это поможет быстро исправить ситуацию.

- очистите брекететы от остатков пищи и тщательно вымойте руки,
- отрежьте небольшой кусочек воска и согрейте его в руках, чтобы он стал более пластичным,
- закройте воском ту часть брекет-системы, которая травмирует слизистую,
- снимайте воск перед едой.

И не забывайте пожалуйста **о профессиональной гигиене зубов** в кресле стоматолога строго по Вашему графику. Мы рекомендуем делать эту процедуру раз в 3-6 месяцев, в зависимости от того, как каждый пациент самостоятельно справляется с гигиеной.