

ПАМЯТКА

пациенту после установки брекетов:

Привыкание к брекет-системе

В первые дни после фиксации брекетов (обычно 3-7 дней) может возникать некоторый дискомфорт или болевые ощущения в области зубов. Они очень индивидуальны и у разных пациентов могут быть выражены в различной степени. Если боль мешает Вам уснуть, можно воспользоваться обезболивающими средствами, которые назначит врач или даже привычной для вас таблеткой от головной боли. При травмировании слизистой щек и губ брекет-системой применяют специальный защитный ортодонтический воск. Им заклеивают брекеты, если они натирают щеки, губы, язык.

Чистка зубов

Многие считают, что брекеты портят зубы. Это - миф, зубы портятся от налета, который при наличии на зубах брекет-системы, становится сложно вычистить. Это потребует от пациента больше внимания и старания. Тем не менее, делать это регулярно и тщательно после каждого приема пищи просто необходимо, если вы хотите сохранить здоровье ваших зубов в период ношения брекет-системы.

Чем опасна плохая чистка зубов?

1. Вокруг брекетов собирается зубной налет, который содержит бактерии. Они выделяют агрессивную кислоту. Кислота постепенно разъедает эмаль зубов, на ней могут образовываться белые пятна (участки деминерализации), особенно заметные после снятия брекетов.
2. Возникает воспаление десен (гингивит), они становятся отечными, начинают болеть и кровоточить.
3. Вследствие воспаления десен увеличивается срок ортодонтического лечения.
4. При постоянно плохой гигиене (неудовлетворительной чистке зубов) может быть поставлен вопрос о досрочном прекращении лечения.

Что значит хорошая чистка зубов

1. Зубы чистые, эмаль блестящая, после снятия брекетов не остается никаких следов.
2. Десна не воспалена, нормального бледно-розового цвета, при чистке не болит и не кровоточит.
3. Зубы перемещаются быстрее, срок лечения меньше, врач и пациент довольны результатом.

Хорошая чистка зубов при лечении брекет-системой - это действительно очень важно.

Методика правильной ежедневной чистки зубов

Для чистки зубов Вам понадобятся:

1. Ортодонтическая зубная щетка, которую рекомендует врач. В щетине ортодонтической щетки имеется специальное углубление для брекетов, что облегчает чистку.
2. Монопучковая зубная щетка, которая имеет маленькую головку и подходит для очищения вокруг каждого брекета

3. Межзубные ёршики. Ершики необходимо регулярно заменять, поскольку они быстро изнашиваются.

4. Специальная зубная нить для брекетов, которую удобно заводить под дугу.

5. Ирригатор.

Ортодонтическую мануальную щетку можно при желании заменить на электрическую зубную щетку с ортодонтической насадкой, но она не должна быть Вашим единственным средством гигиены полости рта.

Техника чистки зубов:

1. Очищайте брекеты и зубы начиная с передней поверхности с помощью ортодонтической зубной щетки - делайте 10-15 горизонтальных движений в каждом из трех сегментов (боковые зубы справа, передние зубы, боковые зубы слева). После горизонтальных движений, той же щеткой проводят вертикальные «подметающие» движения по наружной поверхности зубов от десны к краю зуба

Очищайте внутреннюю поверхность зубов по обычной методике - подметающие возвратно-поступательные движения от десны к краю зуба.

Очищайте жевательную поверхность зубов возвратно поступательными горизонтальными движениями – «туда-сюда», делайте не менее 10 движений на каждый сегмент зубного ряда

2. Проведите тщательную чистку вокруг брекетов с помощью монопучковой щетки и межзубного ёршика.

3. Очистите зубные промежутки с помощью зубной нити и/или ирригатора. При использовании ирригатора старайтесь направлять струю воды на те участки зубов, которые не были достаточно хорошо обработаны зубной щеткой. Направьте струю на внутреннюю сторону, чтобы все внутренние поверхности зубов были очищены. Мы рекомендуем всем пациентам пользоваться ирригатором после каждого приема пищи. Даже небольшой портативный ирригатор очень облегчает жизнь с брекетами.

Необходимо чистить зубы после каждого приема пищи!

Если это невозможно, то хотя бы хорошо прополощите рот водой или используйте специальные зубные пенки.

Помните, что во время ортодонтического лечения надо обязательно проходить профессиональную гигиену полости рта как минимум 1 раз в 6 месяцев. При неудовлетворительной гигиене полости рта - 1 раз в 3-4 месяца.

Ограничения в питании

На время лечения следует отказаться от употребления:

1. Липких продуктов - ириски, тянучки, жевательная резинка, вафли, чипсы, халва и т.д.
2. Твердых продуктов - орехи, конфеты с орехами, сушки, бублики, сухари и т.д. Твердые овощи и фрукты, такие как морковь, яблоки, груши, откусывать нельзя, их режут на небольшие кусочки. Это касается также жесткого мяса и любых продуктов, требующих откусывания.

Невыполнение этих рекомендаций ведет к отклеиванию брекетов.

Отклейка брекетов требует немедленного обращения к Вашему врачу-ортодонт, иначе это может привести к удлинению сроков лечения.

Возможные поломки брекет-системы

При соблюдении рекомендаций поломки и отклейки брекетов случаются редко. Тем не менее, они возможны.

1. В случае отклеивания брекета (брекет не плотно фиксирован к зубу, скользит по дуге) необходимо как можно скорее обратиться к врачу-ортодонт.
2. Если брекет отклеился полностью, и вы его проглотили – не паникуйте, ничего страшного с Вами точно не случится. Такие внештатные ситуации предусмотрены конструкцией брекетов, поэтому причинить вред при проглатывании брекет не может. Вы избавитесь от него естественным способом. Просто запишитесь на прием, чтобы ортодонт приклеил Вам новый.

Помните, что в случае возникновения любых неудобств, сомнений, связанных с процессом лечения, Вы всегда можете обратиться к своему лечащему врачу-ортодонт и задать любые интересующие вопросы.