

## ОРТОДОНТИЧЕСКАЯ ПАМЯТКА

### Уважаемый пациент!

Сегодня на Ваших зубах зафиксировали брекет-систему, с помощью которой будет исправлено их положение. Приготовьтесь, ортодонтическое лечение - долгий процесс, его длительность может составлять от нескольких месяцев до нескольких лет. Эффективность лечения во многом зависит от Вас, ведь теперь Ваши зубы требуют особого, тщательного ухода.

### ПЕРИОД ПРИВЫКАНИЯ

Длится 10 -15 дней. Проблемы возникают только в первые дни. Под давлением дуги зубы начинают болеть, становятся чувствительными к любой нагрузке. Можно принимать обезболивающие препараты. В основном зубы будут Вас беспокоить во время приема пищи, но это не означает, что совсем не надо кушать. Чем скорее вы начнете жевать, тем быстрее привыкнете. Такая начальная реакция зубов является нормальной и быстро проходит, но, если болевые ощущения сохраняются дольше, следует проинформировать об этом своего доктора.

Брекеты изменяют привычное положение губ и щек по отношению к передней поверхности зубов, поэтому первое время на слизистой оболочке возможно возникновение наминов и травм. Для облегчения привыкания к брекетам закрывайте их специальным воском. Возьмите маленький кусочек, скатайте его в шарик и поместите на сухой брекет. Для скорейшего заживления микротравм на слизистой можно использовать эпителизирующие мази, например «Солкосерил». Во время еды воск может отлетать; проглатывание его не причиняет вреда здоровью. После чистки зубов следует нанести очередную порцию и повторять до тех пор, пока слизистая оболочка не привыкнет.

У пациентов с лингвальными брекетами в это время возможно небольшое раздражение языка, неудобство при приеме пищи. Могут возникнуть небольшие нарушения речи, которые проходят в течение 1-2 месяцев.

### ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

#### КОГДА:

Зубы необходимо чистить перед зеркалом после каждого приема пищи не менее 5-10 минут. Когда Вы отлучаетесь из дома, мы рекомендуем Вам иметь при себе зубную пасту, щетки и футляр для них.

#### ЧЕМ:

Для обладателей брекет-системы существуют специальные зубные щетки, разработанные для наилучшего очищения зубов и брекетов. Пользуйтесь ими!

- зубная щетка Орто с V-образным углублением вдоль центральной части щетины, которое повторяет контуры брекет-системы;

- однопучковая щетка специально предназначена для чистки брекетов и прилегающей к ним поверхности, пришеечных областей, обеспечивает эффективный уход за труднодоступными местами в полости рта;

- зубные ершики идеально подходят для чистки пространств под дугой и межзубных промежутков.

Кроме этого, для более тщательного ухода за полостью рта можно использовать ультразвуковые щетки, ирригаторы, которые не только эффективно вымывают остатки пищи, но и массируют десны.

Пасту рекомендуется подбирать с повышенным содержанием фтора, который усиливает устойчивость эмали к кариесу. Можно чередовать пасту с противокариозными и противовоспалительными свойствами.

#### КАК:

Начинайте с верхней челюсти.

Сначала щеткой Орто чистите внешнюю поверхность зубов, на которой крепятся брекет, производя горизонтальные движения вдоль всей дуги брекет-системы, затем переходите на нижнюю челюсть.

Однопучковой щеткой тщательно почистите каждый брекет и прилегающие к нему пространства, очистите десневую бороздку и части зубов около десны. Будьте особенно внимательны и осторожны!

После этого ершиками почистите пространство под дугой и межзубные промежутки. Продолжение чистки - как обычно, когда на зубах нет брекетов. Щетку держите под углом 45° к десне и чистите выметающими движениями все поверхности зубов. Завершите чистку с помощью нити "суперфлос", протягивая ее между зубами и очищая боковые поверхности.

Ополосните рот теплой водой с добавлением фтористого ополаскивателя для укрепления эмали зубов.

Посмотрите в зеркало, не пропущены ли какие-либо места. Если Вы обнаружили пропуски, то, не откладывая на следующий раз, повторите чистку.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ**

Наряду с хорошей гигиеной полости рта большое значение имеет правильное питание. Следите за пищей, которую Вы едите, так как во время ортодонтического лечения питание имеет свои особенности:

- избегайте продуктов, которые могут повредить брекет-систему: любую жесткую пищу, орешки, сухари; особенно опасны мягкие продукты с жесткими включениями - булка с семечками, шоколадка с орехами и т. д.;

- нарежьте мясо, жесткие овощи и фрукты мелкими кусочками. Не стоит откусывать твердое яблоко или морковь, поберегите свои брекеты. Рекомендуем носить с собой маленький складной ножик;

- откажитесь от чипсов, попкорна, вафлей, ирисок и других вязких продуктов: большая их часть останется на зубах и не скоро отчистится от брекет-системы; %

- карамельки, конфеты, леденцы — это настоящий рай для микробов, а избыток углеводов повышает риск возникновения кариеса и заболеваний десен! Вы можете есть иногда и сладкое, но очень важно, чтобы Вы чистили зубы после каждого приема пищи не менее 10 минут, используя специальные щетки. Сладкое не будет причинять вред аппарату, но оно может причинить вред Вашим зубам. Это те белые пятна на зубах, которые появляются при ношении брекетов. Наибольший вред приносят сладкие газированные напитки (Кока-кола, Pepsi-кола, и т.п.). Не имеет значения, диетические это напитки или нет, эффект воздействия на зубы будет одинаковый. Мы просим, чтобы Вы избегали употребления сладких газированных напитков в течение всего курса лечения. Постарайтесь воздержаться и от кислых напитков (лимонный сок, сухие вина), они также могут способствовать ухудшению состояния зубов;

- откажитесь и от жевательной резинки: поверьте, от нее бывает сложно очистить брекеты. Если Вы жуеете жевательную резинку, то, вероятно, аппарат не будет ломаться, но перемещение зубов будет затруднено, что может увеличить сроки лечения;

- следует избегать употребления излишне горячих, холодных продуктов, поскольку разница температур может привести к отклеиванию брекетов, ухудшению свойств ортодонтической проволоки;

- если Вы носите эстетические брекеты (керамические, сапфировые, пластиковые или из композита), то мы не рекомендуем Вам употреблять в пищу продукты, содержащие много пигмента (кофе, крепкий чай, свекла и т.п.). Это не причиняет вреда, но способствует ухудшению внешнего вида брекетов и эмали вокруг.

Карандаши и ручки, а также ногти не грызть ни в коем случае!

### **ЗАЛОГ УСПЕХА!**

Готовность пациента к сотрудничеству - самый важный фактор в достижении успеха!

Важно регулярно посещать врача-ортодонта. Пропущенные назначения могут привести к продлению сроков лечения.

Не забывайте посещать Вашего стоматолога, теперь это надо будет делать чаще. Он будет контролировать не только ход лечения, но и состояние ваших зубов. Желательно раз в месяц проводить курс профессиональной гигиены и 2-4 раза в год курс терапии, укрепляющей эмаль зубов.

Если Вы обнаружили, что брекет отклеился, пожалуйста, позвоните в тот же день лечащему врачу. Возможно, что ничего страшного не произошло, так как некоторые сломанные брекеты могут подождать установки, в то время как другие должны быть восстановлены как можно скорее. Избегайте травм, в результате которых может быть повреждена аппаратура; брекеты не всегда отклеиваются немедленно после того, как были ослаблены. Иногда жесткий леденец, баранка, жевательная резинка ослабляют клей, но недостаточно для того, чтобы брекет оторвался сразу. Это может произойти в другой раз, когда Вы будете просто разговаривать или есть картофельное пюре.

Во время ортодонтического лечения зубы будут двигаться в разных направлениях, потому что они выравниваются. Вы можете заметить промежутки между передними зубами, которых не было там прежде, в некоторых случаях зубы, которые казались совершенно ровными перед лечением, после приклеивания брекетов выглядят не так ровно. Пожалуйста, будьте терпеливее, и ситуация начнет улучшаться. Пространство между зубами закроется, и все зубы выровняются. При исправлении положения неправильно расположенных зубов может ухудшиться положение других зубов, но, в итоге, они все работают вместе, в единой системе, чтобы подарить вам красивую улыбку.