

## Памятка

### для пациентов с несъемной ортодонтической аппаратурой (брекет-системой)

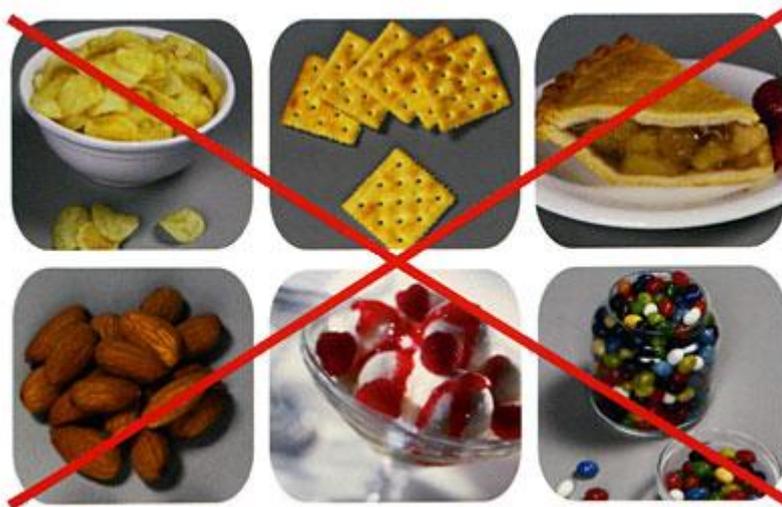
#### Прием пищи

**Твердую пищу:** овощи, фрукты, мясо и т.п., откусывать нельзя, необходимо резать ее на небольшие кусочки. В связи с этим рекомендуется носить с собой маленький складной ножик.

На время лечения следует отказаться от употребления орехов, семечек, сухариков, карамели и т.п. пищи, которая может привести к повреждению аппаратуры и отклеиванию брекетов.

В период лечения не употребляйте вязкие продукты: халву, ирис, печенье, чипсы и т.д., не пользуйтесь жевательными резинками, так как от такой пищи трудно отчистить брекеты.

Следует избегать резких температурных перепадов в питании, например: после мороженого - горячий чай или кофе; поскольку резкая разница температур может привести к отклеиванию брекетов и ухудшению свойств ортодонтической проволоки и дуги



Первые пять дней после постановки аппаратуры возможно возникновение **дискомфорта или болевых ощущений в области зубов**. В таких случаях обычно помогают таблетки: "Кетанов", "Кетарол", "Кетанал", "Оки", "Солпосеин" и т.п.. Их можно принимать каждые 6 часов. Если препараты не помогают, или боль усиливается, обратитесь к доктору. Для облегчения адаптации к аппаратуре (при травмировании слизистой щек и губ), брекеты в этот период необходимо заклеивать воском.

**При посещении врача-ортодонта необходимо** приходить на прием с хорошо вычищенными зубами. Если у Вас не было для этого времени, то принесите зубную щетку с собой (зубную пасту Вам даст лечащий врач или администратор) и почистите зубы в клинике перед посещением.

В случае изменения положения зафиксированного ортодонтического кольца или дуги, при отклеивании брекета, необходимо их сохранить и как можно скорее договориться о приеме. Если ортодонтическая аппаратура потеряна, сломана или фиксация старой аппаратуры не возможна, то Вам необходимо будет оплатить ее стоимость.

**И самое важное.** Эффективность лечения зависит не только от врача, но и во многом - от самого пациента. За брекетами, как и за зубами, необходимо ухаживать, причем регулярно и тщательно, иначе в процессе ношения могут возникнуть осложнения, и лечение затянется, тем самым, оттягивая результат.

**Чистка зубов** - один из важнейших элементов комплекса мероприятий по уходу за полостью рта. Именно остатки пищи и зубной налет являются главными виновниками в образовании кариеса.

Зубы нужно чистить перед зеркалом минимум два раза в день, а по возможности после каждого приема пищи перед зеркалом не менее 5 минут (заведите в ванной комнате песочные часы, они помогут Вам ориентироваться во времени), используя при этом специальные средства гигиены: щетки, пучковые щетки, ершики, флоссы, суперфлоссы.



До завтрака достаточно прополоскать рот ополаскивателем или простой водой. Почистив зубы после завтрака, Вы сведете к минимуму риск возникновения зубного налета, так как на Ваших зубах не останется кусочков пищи, которыми питаются вредные бактерии. Если Вы чистите зубы до завтрака, а потом пьете кофе, чай или другие красящие напитки (и продукты), эстетические брекеты (керамика, сапфир) и зубы могут постепенно изменить цвет.

**Основное движение при чистке зубов** - выметающее (от десны к краю зуба). Непрерывное движение вверх-вниз не рекомендуется, так как можно травмировать десну. Заканчивать чистку лучше круговыми движениями - это отлично полирует эмаль и массирует десны. Не забывайте тщательно очищать и поверхность языка!"



Очищайте межзубные промежутки с помощью зубной нити (флосса), следя за тем, чтобы нить все время скользила по поверхности зуба, не травмируя десну. Вместо обычных зубных нитей можно использовать суперфлоссы. Суперфлосс имеет жесткий кончик на конце, который позволяет вставить зубную нить в межзубной промежуток.

А те участки, которые недоступны для зубной щетки и флоссов можно очистить с помощью **ершиков**.



**Пучковая щетка** - отличное средство для чистки труднодоступных (в том числе поддесневых) поверхностей зубов. Щетка имеет всего один пучок очень мягкой щетины, причем каждый зуб чистится отдельно. Пучковая щетка в сочетании с ершиками, обеспечивает полный контроль зубного налета.



Также рекомендуется использовать во время лечения **ирригатор** - мощный пульсирующий напор воды смывает остатки пищи в межзубных пространствах и зубодесневых складках, массирует десны и всю полость рта, улучшая кровообращение. Специальное устройство насадки позволяет струе воды достичь области, недоступные при чистке обычной зубной щеткой или нитью.

Ирригатор эффективно очищает межзубное пространство и зубодесневые складки.



**Электрическая зубная щетка**, так же может являться одним из средств гигиены, но она не должна быть единственным существующим.