

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ, КОТОРОМУ УСТАНОВЛЕНА БРЕКЕТ-СИСТЕМА

Период привыкания

Период привыкания и адаптации может продолжаться **от 3 до 7 дней**. Под воздействием дуги зубы начинают болеть, появляется подвижность и чувствительными, особенно при приеме пищи. В большей или меньшей степени такие ощущения будут во время всего периода лечения, особенно после каждого приема врача, когда проводится активация брекет-системы (замена дуг или лигатур).

В первое время на слизистой оболочке щек и губ могут появляться отпечатки и микротравмы от выступающих частей. Для уменьшения негативного воздействия в первую неделю используйте защитный **ортодонтический воск**. Этим воском закрывайте острые края, выступающие пружины, крючки, кончики дуг и пр. Случайное проглатывание кусочка воска безопасно. Пользуйтесь воском до тех пор, пока слизистая оболочка не привыкнет. Чаще всего достаточно 4 - 5 дней.

Гигиена полости рта

Чистка зубов – один из важнейших элементов комплекса мероприятий по уходу за полостью рта. Именно остатки пищи и зубной налет являются главными причинами кариеса. Чистить зубы нужно после каждого приема пищи перед зеркалом, используя при этом специальные средства гигиены

- Ортодонтической зубной щеткой с **V-образным вырезом** чистите внешнюю поверхность всех зубов, на которой крепятся брекеты горизонтальными движениями вдоль всей дуги брекет-системы. Держите при этом щетку под углом 45°. Затем очищайте внутреннюю и жевательную поверхности
- **Монопучковой зубной щеткой** удаляйте налет в пространстве между десной и краем брекета отдельно на каждом зубе
- Межзубные ершики используйте для чистки поверхности зуба вокруг каждого брекета, располагая ершик под дугой и прижимая его к брекету
- Для чистки межзубных пространств используйте **зубную нить**. Суперфлосс имеет жесткий кончик на конце, который позволяет завести зубную нить под дугу. Избегайте травмирования десны
- Для максимального эффекта пользуйтесь **ирригатором** для полости рта. Струя воды под давлением окончательно вычистит все остатки, выполнит массаж десен. Можно использовать ополаскиватель, соляной раствор, настой лекарственных трав
- Если нет возможности почистить зубы после приема пищи, то необходимо тщательно прополоскать рот или воспользоваться **зубной пенкой**

Важно знать:

Во время перемещения зубов будут **изменяться контакты между зубами** верхней и нижней челюстей, будет затруднено откусывание и пережевывание пищи. Это **нормальная реакция**, беспокоиться не нужно.

Следует сообщить своему врачу-ортодонту о следующих моментах, чтобы договориться о **внеплановом визите**: если сместилась дуга, отклеился брекет, появилась боль в области височно-нижнечелюстного сустава или жевательных мышц, появились трудности при открывании рта.

Рекомендации по правильному питанию

- ✓ избегайте продуктов, которые могут **повредить брекет-систему** (любую жесткую и твердую пищу, орешки, сухари; особенно опасны мягкие продукты с жесткими включениями – булка с семечками, шоколадка или торт с орехами и т.д.)
- ✓ **нарезайте** мясо, жесткие овощи и фрукты мелкими кусочками, не откусывайте твердые фрукты и овощи (например, яблоко, грушу, морковь) – это может приводить к повреждению брекет-системы и негативно сказаться на процессе и сроках лечения
- ✓ **исключите** чипсы, попкорн, карамель, ирис, вязкие продукты, так как, скорее всего, они останутся на зубах и брекетах
- ✓ не употребляйте **очень горячие** и **очень холодные** продукты - это может привести к отклеиванию брекета и изменениям свойств дуги
- ✓ откажитесь от **сладких газированных напитков**, так как они негативно сказываются на состоянии эмали вокруг брекетов и наряду с плохой гигиеной приводят к возникновению кариеса

Если у Вас есть вопросы, на которые Вы не нашли здесь ответов, то обратитесь к Вашему врачу-ортодонту!

С настоящими рекомендациями и памяткой ознакомлен(а)

_____ / _____ (подпись/фамилия, инициалы)



Приёмная главного врача:

8 (495) 681-11-08



Электронная почта:

mz_mosp@mosreg.ru



@StomatologyaMO

www.guz-mosp.ru