

ZALECENIA PO ZAŁOŻENIU STAŁEGO APARATU ORTODONTYCZNEGO

Droga Pacjentko / Drogi Pacjencie!

Właśnie założyliśmy Ci stały aparat ortodontyczny. Poniżej napiszemy czego się spodziewać po dzisiejszej wizycie i jak dbać o aparat w przyszłości, aby leczenie przebiegało bez zbędnych problemów.

Po pierwsze, jutro rano poczujesz, że Twoje zęby są wrażliwe na nacisk, a gryzienie nawet miękkich rzeczy może być trudne. Nie martw się – to naturalna reakcja zęba i jego otoczenia na działanie aparatu. Wokół korzenia zęba jest mnóstwo receptorów nerwowych, które najczęściej po kilku dniach rzyzwyczajają się do ucisku. Wszystko powinno wrócić wkrótce do normy. Zdarzają się pacjenci, u których nie ma wrażliwości zębów po założeniu aparatu. Jeśli będzie tak u Ciebie, to także się nie martw – brak wrażliwości zębów nie oznacza, że zęby nie będą się przesuwały! Niestety zdarzają się też pacjenci, u których wrażliwość jest duża i samoistna (tzn. zęby bolą same z siebie, a nie wskutek nagryzienia na coś). To też nie powód do wielkiego zmartwienia – można sięgnąć po lek przeciwbólowy, np. Ibuprofen, który można stosować 3-4 dni. Pamiętaj, jeśli wrażliwość zębów jest zbyt duża, to nie czekaj, a po prostu sięgnij po lek przeciwbólowy względnie szybko. Pamiętaj jednak że jeśli leczysz się na jakąś chorobę albo przyjmujesz inne leki, to powinieneś się skonsultować ze swoim lekarzem, czy możesz zażyć dany lek przeciwbólowy!

Po drugie, czasami nasza błona śluzowa policzka jest bardzo wrażliwa na obtarcia i mimo że aparat jest dosyć płaski, powstaje nieprzyjemne otarcie. Stosuj wtedy wosk – oklej woskiem przed nocą ten element aparatu, który obciera. Zanim okleisz – osusz aparat w tym miejscu, a wosk będzie trzymał się lepiej. Rano zdejmij wosk. Z reguły po 2-3 tygodniach błona śluzowa przyzwyczaja się do aparatu i problem znika.

Po trzecie, masz teraz do wypełnienia WIELKIE ZADANIE – musisz utrzymać idealną higienę w jamie ustnej!!! To znaczy, że musisz myć zęby po każdym posiłku i przynajmniej raz dziennie (najlepiej wieczorem) wynitkować przestrzenie między zębami. Czas mycia zębów to nie mniej niż 3 minuty! Koniecznie sprawdzaj to na początku na stoperze. Możesz używać szczoteczki ręcznej (raczej miękkiej niż średniej; nie wolno twardej!) lub elektrycznej/sonicznej. Rodzaj szczoteczki – ręczna czy elektryczna - nie jest taki ważny. Używaj tej, którą wolisz. Również rodzaj pasty do zębów nie jest tak istotny – używaj tej, którą lubisz. Jeśli nie będziesz pewien, czy właściwie czyścisz zęby, poproś nas o instrukta.

Po czwarte, pamiętaj, że najgroźniejsze dla zębów są słodczy (także słodkie napoje). Jeśli nie jedlibyśmy słodczy, to nie mielibyśmy próchnicy („dziur”) w zębach! W związku z tym, że nosisz aparat ortodontyczny musisz przestrzegać kilka zasad – albo wyeliminuj cukier z diety, albo tak zaplanuj posiłki, aby coś słodkiego zjeść tylko wtedy, gdy możesz umyć zęby. Nie wolno jeść/pić słodczy po wieczornym myciu zębów. Możesz wówczas pić tylko wodę.

Po piąte, regularnie chodź do swojego stomatologa na kontrole zębów, ponieważ my w czasie wizyty oraz całego leczenia jesteśmy skupieni przede wszystkim na leczeniu ortodontycznym i możemy przeoczyć rozwijającą się próchnicę. Ponadto, żeby wykryć początkową próchnicę, często potrzebne jest zdjęcie rtg danego zęba. Tylko stomatolog dysponuje odpowiednim sprzętem rtg.

Po szóste, warto robić okresową fluoryzację zębów. Dotyczy to szczególnie pacjentów nastoletnich. Poproś o to nas lub swojego stomatologa.

Po siódme, w czasie całego leczenia uważaj z nagryzaniem na twarde jedzenie. Może to spowodować uszkodzenie aparatu i przedłużenie się leczenia. W naszym wspólnym interesie jest, aby aparat pozostawał

Po ósme, w razie jakiegoś problemu (np. gdyby odkleił się od zęba jeden z zamków lub spadła „gumeczka”) skontaktuj się z nami. Najczęściej problem nie jest pilny (tzn. nie musisz przychodzić natychmiast do gabinetu), ale musimy to potwierdzić.

Po dziewiąte, przychodź na wizyty zgodnie z wyznaczonymi terminami! Nie opuszczaj ich! Wizyta kontrolna to jak odwiedziny autem stacji benzynowej, gdy kończy się paliwo. Bez benzyny nie pojedziemy dalej. Podobnie jest z aparatem – po pewnym czasie przestaje przesuwac zęby. Leczenie zatrzymuje się, a Ty i my tracimy niepotrzebnie czas.

Po dziesiąte, prosimy o zrozumienie, że nie zawsze mamy wolne terminy, gdy w ostatniej chwili próbujesz zmienić czas wizyty.



Centrum Medyczne
ul. Rynek 5, 26-625 Wolanów
tel: 790-697-993, 790-691-551

Iryna Gradowska
tel: 790-697-035

*Bardzo dziękujemy za zapoznanie się
z powyższymi zaleceniami*