

## Рекомендации пациенту после установки брекетов

Поздравляем Вас с началом ортодонтического лечения! Сегодня Вы сделали первый шаг на пути к здоровым, ровным зубам и красивой улыбке.

- Первую неделю рекомендуется употреблять мягкую, полужидкую пищу, пока вы не привыкните к брекетам (йогурт, творог, каши, пюре, перекрученное мясо, рыбу и т. д.). Смотрите орто-меню (ниже)
- Если брекет натирает губы или щеки, необходимо приклеить к нему кусочек защитного воска. (приобрести в нашей клинике). Через 3-10 дней слизистая полости рта адаптируется и неприятные ощущения пройдут. Воск используйте по мере необходимости. Если проглотите - не беда, он биоинертный. Если на слизистой образовалась ранка, обработайте участок повреждения сначала перекисью водорода, высушите ваткой и нанесите адгезивную пасту, солкосерил или асепта. Но если это кончик дуги или лигатуры необходимо записаться на прием.
- В процессе выравнивания зубы могут болеть – сами по себе и при жевании. Это нормальный процесс, а выраженность и длительность болевых ощущений индивидуальна для каждого пациента. При необходимости можно принять обезболивающий препарат, рекомендованный лечащим врачом. Через несколько дней болевые ощущения обязательно пройдут!
- Вокруг брекетов на зубах усиленно скапливаются остатки пищи, зубной налет, бактерии, что может привести к развитию кариеса. Под брекетами кариес никогда не развивается! А вот вокруг брекетов – может вполне. Избыток углеводов (сладости, газировка, сдобные булочки, печенье) повышают риск развития кариеса! Поэтому необходимо снизить прием углеводов и уделить Особое внимание гигиене полости рта и ортодонтического аппарата.
- После каждого приема пищи необходимо чистить зубы и ортодонтический аппарат зубной щеткой и фторсодержащей зубной пастой. Перед сном специальные ёршики и зубная нить, помогут вычистить труднодоступные места между зубами и брекетами. После чистки зубы и брекеты должны блестеть! Можно пользоваться электрической или ультразвуковой зубной щеткой. Рекомендуем также использовать противокариесные и антибактериальные зубные ополаскиватели.
- Очень важно использовать в домашних условиях ирригатор. Под давлением тонкая струя воды вымывает зубной налет, остатки пищи, а за счет водного микромассажа улучшается кровоснабжение десен. Можно использовать отвары трав, растворы антисептиков.

Если брекет отклеился, то его необходимо зафиксировать как можно быстрее. Так как:

- Во-первых, сроки лечения увеличиваются на несколько месяцев, так как при отклеивании брекетов зубы очень быстро смещаются в свое первоначальное положение и приходится возвращаться к более слабым дугам, которые устанавливали в самом начале лечения.
- Во-вторых, у врача довольно плотный график запланированного приема пациентов и не всегда можно найти время на внеплановый визит для повторной фиксации брекета, которое занимает от 15 до 30 минут.
- В-третьих, Вам приходится тратить свое время на незапланированное посещение. Чтобы всего этого избежать, внимательно прочитайте орто - меню и выполняйте режим лечения, установленный врачом.

Сами по себе брекеты не отклеиваются! Избегайте чрезмерных нагрузок на ортодонтический аппарат!!! Вы должны помнить, что эффективность лечения зависят не только от врача, но и от пациента. Мы искренне надеемся, что Вы будете соблюдать все рекомендации, и мы вместе достигнем отличного результата лечения!

## Орто-меню

Сегодня Вам зафиксировали брекет-систему. Каждый брекет прочно и надежно приклеен к зубу с помощью специального ортодонтического клея. Необходимо помнить, что брекет-система – это хрупкий и нежный ортодонтический аппарат, требующий бережного и аккуратного отношения. Употребление твердой и вязкой пищи может привести к отклеиванию брекета и поломке дуг.

Необходимо помнить, что брекеты сами по себе не отклеиваются! Повторная фиксация брекета не является плановой процедурой и требует дополнительного времени!!!

Мы составили специальное орто-меню, которое минимально ограничит вас в еде и позволит сохранить все брекеты на весь период лечения.

### Что же нельзя есть в процессе ортодонтического лечения?

- Все твердое – сухарики, бублики, орешки, семечки, чипсы, поп-корн, воздушный рис, козинаки, шоколад с орехами, хлеб с семечками, кукуруза. От чрезмерной нагрузки брекеты отклеиваются.
- Все вязкое – ириски, жвачки, железные конфеты прилипают к брекетам и с большим трудом очищаются от зубов и ортодонтического аппарата.
- Cola и другие газированные напитки ослабляют фиксацию брекетов и повышают кариесогенную ситуацию в полости рта.
- Не увлекайтесь очень холодным и горячим. Мороженое можно кушать только ложечкой.
- Будьте очень внимательны при употреблении ягод с косточками (вишня, абрикосы, виноград, персики, арбуз, дыня, гранат).
- Не грызите лед, карамельки, ногти и др.
- При лечении керамическими или сапфировыми брекетами, для того, чтобы меньше окрашивались лигатуры, ограничьте употребление крепкого черного чая, соков, красного вина, черники и др. красящих продуктов.

***Все твердые продукты питания необходимо резать на маленькие кусочки или отламывать, но не откусывать и не грызть! Очень скоро вы убедитесь, что с брекетами можно есть практически все, соблюдая вышеперечисленные правила.***

Узнавайте первыми про наши акции, конкурсы и специальные предложения

***Мы желаем Вам Здоровья! т.604-72-32***



Мы в VK



Мы в Instagram

