

Рекомендации пациентам во время ортодонтического лечения на брекет-системе

Первый шаг сделан. Врач установил аппаратуру. Теперь Вам необходимо выполнить все его рекомендации. От того, как Вы будете носить аппарат и ухаживать за ним, зависит результат лечения.

Период привыкания

Проблемы возникают только в течение первой недели. Под давлением дуги зубы начинают болеть, становятся чувствительными к любой нагрузке. Наибольшая болезненность отмечается обычно первые три дня. С этими ощущениями помогут справиться обезболивающие средства. Большинство пациентов описывают это состояние так: «зубы ноют, чешутся». 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 афточек, потертостей и травм. Наиболее часто они встречаются в области выступающих элементов брекет-системы. Специально для предупреждения этой проблемы рекомендуется воспользоваться ортодонтическим воском. Этим воском закрывают беспокоящие Вас острые края, крючки, концы дуг и пр. 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.

Гигиена полости рта

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 после каждого приема пищи (или не менее двух раз в день) перед зеркалом, используя при этом специальные средства гигиены: зубную щетку, пучковые щетки, ершики, суперфлоссы.

Ершик состоит из ручки и сменных головок, которые меняются по мере износа. Им чистят поверхность зуба и сам брекет с четырех сторон.

Пучковая щетка — отличное средство для чистки труднодоступных 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.

Очищайте межзубные промежутки с помощью зубной нити, следя за тем, чтобы нить все время скользила по поверхности зуба, не травмируя десну. Вместо обычных зубных нитей необходимо использовать **суперфлоссы**. Суперфлосс имеет жесткий кончик на конце, который позволяет завести зубную нить под дугу.

Для наилучшей гигиены пользуйтесь **ирригатором** для полости рта, он существенно облегчит вашу задачу по чистке брекет-системы. В нём используется вода, подаваемая под давлением, чтобы способствовать чистке вокруг брекетов и вдоль линии десен. В качестве альтернативы воде в нём может быть использован ополаскиватель для полости рта.

После чистки прополощите рот и щетку теплой водой. Посмотрите в зеркало — не пропущены ли какие-либо места. Если Вы заметили, что где-то пропустили, то не откладывайте на следующий раз, а повторите чистку сразу. Будьте особенно внимательны и осторожны, очищая пространства между брекетами и десной. Когда Вы закончили чистку — зубы, брекет, кольца и дуги должны блестеть! Зубная паста должна быть пенящаяся, чтобы проникнуть во все труднодоступные места полости рта. Если нет возможности почистить зубы после приема пищи необходимо хорошо прополоскать рот.

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 и почистите зубы в нашей клинике перед посещением.

На что следует обратить внимание?

Во время лечения за счет перемещения зубов будут изменяться контакты между зубами-антагонистами, поэтому при накусывании ощущения будут не такими, как раньше. Это нормальная реакция, так же как и небольшая подвижность перемещаемых зубов. В случае **отклеивания брекета** необходимо его сохранить и немедленно договориться с лечащим врачом о приеме. Это касается и изменения положения зафиксированного ортодонтического кольца. Если ортодонтическая аппаратура потеряна, сломана или фиксация старой аппаратуры невозможна, то Вам необходимо будет оплатить стоимость нового элемента системы. Отклеивание брекета тормозит процесс лечения, потому что во время запланированного приёма вместо того чтобы производить манипуляции по продолжению лечения, врач вынужден исправлять ситуацию (подклеивать брекет), что не позволяет перейти к дальнейшему этапу лечения, потому что на только что подклеенный брекет нельзя ставить более сильную дугу и давать другие ортодонтические нагрузки.

Рекомендации по правильному питанию

Наряду с хорошей гигиеной полости рта, важное значение имеет правильное питание. **Следите за пищей, которую вы едите.** При соблюдении следующих правил, брекет не будут отклеиваться и ломаться, а зубы - портиться. Во время ортодонтического лечения питание имеет свои особенности:

- избегайте продуктов, которые могут повредить брекет-системе (любую жесткую пищу, орешки, сухари; особенно опасны мягкие продукты с жесткими включениями — булка с семечками, шоколадка с орехами и т. д.);
- овощи, фрукты, мясо, бутерброды и т.п., откусывать нельзя, необходимо резать ее на небольшие кусочки. Иначе брекет могут отклеиться. В связи с этим мы рекомендуем носить с собой маленький складной ножик.
- откажитесь от чипсов, попкорна, конфет, карамели и другой вязкой пищи — большая часть этих вкусных продуктов останется на зубах и не скоро отчистится от брекет-системы;
- не советуем увлекаться очень горячими, очень холодными продуктами — это может привести к отклеиванию брекета и изменению свойств ортодонтической проволоки.
- избыток углеводов и плохая гигиена повышают риск возникновения кариеса и заболеваний десен. Наибольший вред из этой группы приносят сладкие газированные напитки.

Важно запомнить, что 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.