



Рекомендации после установки брекет-системы

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

Первое время нужно привыкнуть к брекетам : зубы могут болеть, брекеты натирать губы и щеки, кушать можно не все, что хочется, нужно научиться улыбаться с брекетами. Обычно период адаптации длится 1-2 недели.

Пожалуйста, внимательно прочитайте следующие рекомендации!

- **Первую неделю рекомендуется кушать** мягкую, полужидкую пищу, пока вы не привыкните к брекетам (йогурт, творог, каши, пюре, перекрученное мясо, рыбу и т. д., как маленьким детям). Далее см. ОРТО-МЕНЮ.
- **Если брекет натирает** губы или щеки, необходимо приклеить к нему кусочек защитного воска. Через 1-2 дня слизистая привыкает и брекет не будет натирать. Воск нужно менять по мере необходимости. Если проглотите – не беда, он биоинертный. Если на слизистой образовалась ранка, можно смазать ее мазью “Метрогил дента”.
- В процессе выравнивания **зубы могут болеть** – сами по себе, при жевании. Это нормальный процесс, а выраженность и длительность болевых ощущений индивидуальна для каждого пациента. При необходимости можно принять обезболивающее в возрастной дозировке (солпадеин, баралгин, кетанов и др.. Постепенно , в течение 1-4 дней болевые ощущения обязательно проходят!
- Вокруг брекетов на зубах усиленно скапливается зубной налет, бактерии, остатки пищи, что может приводить к развитию кариеса. Под брекетом кариес никогда не развивается! А вот вокруг брекета - вполне может. Избыток углеводов (сладости, сдобные булочки, печенье) повышают риск развития кариеса! И здесь все в ваших руках!

Особое внимание необходимо уделять **гигиене, чистке зубов и брекетов.**

- 2 раза в день нужно чистить зубы зубной щеткой и фторсодержащей зубной пастой, затем специальными ёршиками вычищать труднодоступные места под дугой между брекетами, в области крючков. Пользуйтесь флоссом, особенно удобен и эффективно вычищает “Superfloss” (Oral-B). После чистки зубы и брекеты должны блестеть! Не рекомендуем пользоваться электрической зубной щеткой.
- После каждого приема пищи необходимо прополоскать рот и, если нужно, вычистить ёршиком остатки пищи. Рекомендуем пользоваться зубным ополаскивателем с фтором, против образования зубного налета.
- Очень полезно использовать **домашний ирригатор** (напр. Waterpic , Braun Oral-B). Под небольшим давлением подается струя воды и вымывается зубной налет, остатки пищи, а за счет водного микромассажа улучшается кровоснабжение десен. Можно использовать отвары трав, растворы антисептиков, просто воду.

Для наилучшего контроля гигиены рекомендуем каждые 3 месяца проводить профессиональную профилактическую чистку зубов у стоматолога.

- **Если отклеился какой-то брекет**, его нужно будет зафиксировать повторно. А, вообще, это не так безобидно, как может вам показаться. Во-первых, вместо того, чтобы делать то, что запланировано на приеме, мы должны подклеивать брекет. Это тормозит процесс лечения, потому что приходится возвращаться назад на более слабые дуги (на подклеенный брекет нельзя сразу давать нагрузку). Во-вторых, у врача довольно плотный график ранее запланированного приема и не всегда можно найти время на незапланированное посещение, не говоря о том, что вы тратите свое время. И, как правило, для подклеивания приходится покупать новые брекеты, что увеличивает ваши расходы. Чтобы всего этого избежать внимательно прочитайте ОРТО-МЕНЮ. **Сами по себе брекеты не отклеиваются!**

Вы должны помнить, что эффективность лечения зависят не только от врача, но и от вас самого. Надеемся, вы будете соблюдать все рекомендации и мы вместе достигнем отличного результата лечения!

Ваш врач-ортодонт – Березовская Ирина Владимировна
(050) 3850447
irina@artoforth.com