

DEINE FESTSITZENDE ZAHNSPANGE

1. Die ersten Tage

In den ersten Tagen nach dem Einsetzen wirst Du so etwas wie einen Muskelkater im ganzen Gesicht verspüren. Dieses unangenehme Gefühl lässt in der Regel in den nächsten Tagen nach und verschwindet dann vollständig. In dieser Zeit empfehlen wir Dir, weiche Kost wie zum Beispiel Suppen, Nudeln oder Joghurt zu essen. Auch gekühlte Getränke sind sehr angenehm. In Ausnahmefällen kannst Du auch eine Schmerztablette (Paracetamol 250 mg, maximal 3x über den Tag verteilt) nehmen. Bei stärkeren Schmerzen ruf uns bitte an.

2. Zahnpflege

Die Zahnpflege ist durch die festsitzende Zahnsperange natürlich eingeschränkt. Deshalb ist es unbedingt notwendig, die von uns am Anfang zur Verfügung gestellten Hilfsmittel sorgfältig zu verwenden. Gerne bekommst Du bei uns auf Anfrage auch neue Ersatz-Bürsten.

Versuche bitte möglichst die Zähne nach jedem Essen zu putzen. Sollte das mal nicht möglich sein, spüle Dir bitte den Mund mit Wasser oder Selters aus.

Für Deine Mundhygiene empfehlen wir:

- ▶ **Eine Zahnbürste:**
Bitte immer angewinkelt über und unter den Brackets putzen.
- ▶ **Interdentalbürsten:**
Zur Reinigung zwischen den einzelnen Brackets, genauso wichtig wie die normale Zahnbürste.
- ▶ **Elmex Mundspüllösung sensitiv:**
Zur täglichen Anwendung.
- ▶ **Meridol paro CHX 0,2% Mundspülung:**
Bei Zahnfleischentzündungen sowie nach Rücksprache mit Deinem Kieferorthopäden.
- ▶ **Elmex Gelée:**
Zur Kariesprophylaxe 1 Mal pro Woche (apotheekenpflichtig).
- ▶ **Superfloss Zahnseide:**
1 Mal täglich

3. Essen

Um den Verlust von Brackets zu vermeiden, solltest Du bitte nicht direkt von harten Lebensmitteln wie Äpfeln oder Brotkanten abbeißen, sondern sie zuvor klein schneiden. Außerdem solltest Du bitte keine klebrigen Snacks wie zum Beispiel Snickers oder Mars mehr essen. Fruchtsäfte und Limonaden sind wegen des hohen Zuckergehaltes ebenfalls bedenklich.

4. Druckstellen

Druckstellen sind sehr unangenehm. Es dauert ein paar Tage, bis sich Deine Mundschleimhaut an die festsitzende Zahnsperange gewöhnt hat, bzw. sich so etwas wie eine Hornschicht gebildet hat. Für diese Übergangsphase kannst Du den von uns mitgegebenen Schutzwachs verwenden: Trockne bitte die Stelle an der Apparatur und drücke eine kleine Menge Wachs darüber. Sollte die Druckstelle nicht abheilen, bekommst Du selbstverständlich sofort einen Termin bei uns.

5. Reparaturen

Reparaturen sind manchmal notwendig, da die Brackets nur aufgeklebt sind. Wenn sich also ein Bracket gelöst hat oder der Bogen verrutscht ist oder piekst, rufe bitte sofort in unserer Praxis an. Du bekommst dann schnellstmöglich einen Termin.

6. Gummizüge

Gummizüge dienen der schnelleren Korrektur der Zahnstellung. Für ein schnelles Behandlungsergebnis richte Dich bitte genau an die Angaben Deines Behandlers.

Diese Gummizüge sollten täglich von Dir gewechselt werden. Dabei kann es durchaus zu einer vorübergehenden Empfindlichkeit Deiner Zähne kommen.

Neue Gummizüge bekommst Du selbstverständlich jederzeit bei uns nach.

7. Termine

In der Regel kommst Du mit Deiner festen Zahnspange alle 4-6 Wochen zu uns in die Praxis, um den Bogen in den Brackets zu wechseln. Die Terminabstände sind auf Deine jeweiligen Behandlungsphasen abgestimmt.

Die Termine müssen deshalb unbedingt eingehalten oder rechtzeitig zeitnah verlegt werden.

Außerdem wollen wir weder Dich noch andere Patienten unnötig lange warten lassen. Bei Terminen außerhalb der regulären Kontrollen bitten wir Dich, diesen Termin vorab telefonisch zu vereinbaren.

Die halbjährlichen Kontrolluntersuchungen sowie die Prophylaxe sollten weiterhin bei Ihrem Hauszahnarzt stattfinden.

Bei Fragen, Anregungen aber auch Kritik, kannst Du Dich jederzeit an uns wenden.

Dein ADENTICS-Praxisteam