

ПРАВИЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПРИ ОРТОДОНТИЧЕСКОМ ЛЕЧЕНИИ



1. Чистка брекетов и зубов с помощью ортодонтической зубной щетки круговыми движениями, располагая щетку частично на десне, исключая горизонтальные движения.



2. Чистка внутренней и жевательной поверхности зубов обычной зубной щеткой.



3. Чистка пространства вокруг брекетов с помощью монопучковой щетки.



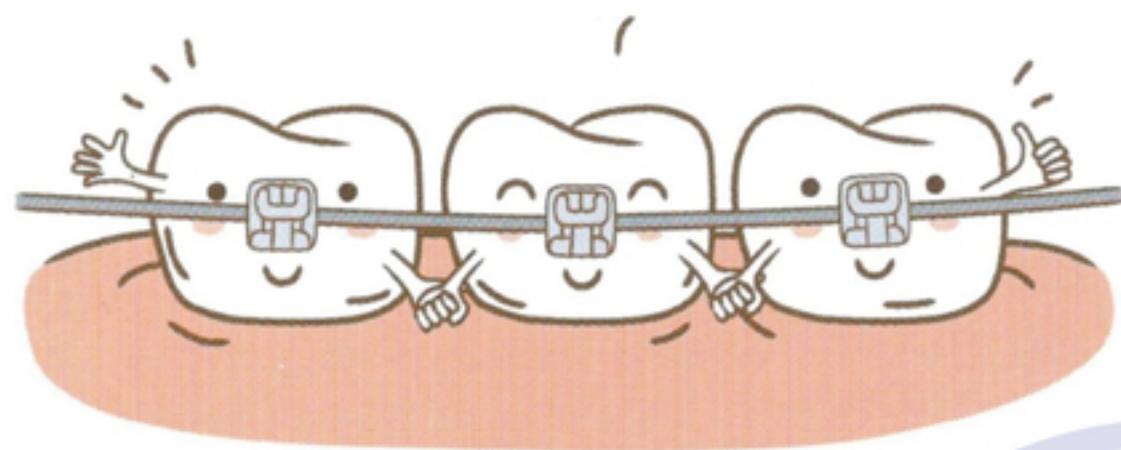
4.1 Очистка зубных промежутков с помощью зубной нити с плотным кончиком (суперфлосс). Нить сначала вводится под дугу, а затем в межзубной промежуток.



4.2 Очистка пространства под дугой и вокруг брекетов с помощью ершиков, подобранных врачом-гигиенистом.

Необходимо тщательно чистить зубы минимум два раза в день (после завтрака и после ужина) в течение 5-10 минут. Обязательно использовать ополаскиватель для полости рта. Желательно чистить зубы после каждого приема пищи.

Посещать врача-гигиениста 1 раз в 2-4 месяца (частота визитов подбирается индивидуально).



**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ,
ЧТОБЫ ОРТОДОНТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ
БЫЛО МАКСИМАЛЬНО
КОМФОРТНЫМ И ЭФФЕКТИВНЫМ**

i Помните, что ортодонтическое лечение - это совместная работа доктора и пациента. Следуйте всем рекомендациям своего врача, и все обязательно получится!

6 ПРОСТЫХ ШАГОВ К ИДЕАЛЬНОЙ УЛЫБКЕ



Первичная консультация ортодонта.
Ответы на все вопросы о брекетах.
Обсуждение вариантов лечения.



Диагностика. Утверждение плана лечения
и стоимости. При необходимости - лечение
кариеса и других проблем полости рта.



Фиксация
брекет-системы.



Контрольные посещения ортодонта
каждые 4-8 недель (в зависимости
от вида брекетов). Замена дуг.



Ношение эластиков
при необходимости



Снятие брекетов (длительность лечения
зависит от сложности кадого конкретного
случая). Установка ретейнера для фиксации
зубов в их новом положении.

ЧТО МОЖНО И НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПОСЛЕ УСТАНОВКИ БРЕКЕТОВ?

Ношение брекетов - отнюдь не повод отказываться от любимой еды, но все же следует придерживаться некоторых правил.

Продукты, которые следует исключить:



Липнущие продукты (ириски,
тянучки, халва, нуга, чипсы,
жевательная резинка)



Твердые продукты (карамель,
сушки, сухари, орехи)



Употреблять с осторожностью:

Твердые овощи и фрукты,
жесткое мясо, продукты,
требующие откусывания, следует
резать на маленькие кусочки



Продукты с красителями



Избегать холодной или
очень горячей пищи