



## Часть 1. Привыкание

В начале лечения Вас ожидает дискомфорт в полости рта, который со временем уменьшится, а затем полностью пройдёт. Дискомфорт, который наступает сразу после фиксации связан с привыканием к инородному телу в полости рта. Вашему мозгу потребуется некоторое время на принятие инородного тела. Любой тип высшей нервной деятельности способен пройти эту адаптацию. Срок для каждого индивидуален, в среднем 3-10 дней. Повышенное слюноотделение – это реакция нервной системы, также нормализуется по окончанию привыкания. Слизистая полости рта - очень чувствительная зона, контакт с инородными телами в этой области – это мощный раздражитель. Отвлекайте себя!

Иной вид дискомфорта в полости рта связан с болезненными и ноющими ощущениями вследствие начавшегося перемещения зубов, возникает в периодонте (вокруг корня зуба) при накусывании и является естественным, а не патологическим при лечении на брекетах. Можно применять обезболивающие (если у вас нет противопоказаний к их приёму, требуется консультация врача-терапевта) в первый день после фиксации брекетов, смены дуги, наложения ортодонтических элементов. Как правило, на второй день в обезболивании нет необходимости. Нарушение дикции будет незначительным, также со временем пройдёт.

Ваша следующая задача – тщательная гигиена и соблюдение рекомендаций!

## Часть 2. Еда

Если у Вас установлены брекеты, то Вы можете употреблять в пищу практически все, но в определённой форме. Так, чтобы их не повредить и не отклеить! Недостатка питательных веществ при правильной организации питания Вы ощущать не будете, а скорее наоборот – имеете возможность отказаться от вредных продуктов!

Твердые продукты режьте, натирайте, измельчайте. Мясо, твердые колбасные и мясные изделия, яблоки, груши, фрукты и овощи отрезайте и употребляйте маленькими кусочками. Из персиков, слив, абрикосов удаляйте косточку, чтобы случайно не накусить её.

Твердые продукты, такие как морковь, редис и подобные, трите на тёрке. Очень твердые продукты, такие как орехи, перемалывайте в блендере. Также твердые овощи и фрукты можно термически обрабатывать – запекать или отваривать. Температура пищи должна быть нейтральной, экстремально горячие или холодные температуры приводят к отклейке и ухудшению свойств ортодонтической дуги.

Категорически нельзя употреблять:

сухари, сушки, баранки, вафли;  
ириски, жвачки и другие тянущиеся и липкие консистенции;  
чипсы, хлебцы, попкорн, кукурузные палочки;  
хлопья и мюсли;  
халву, козинаки;  
мороженое;

горячие напитки;  
все что может привести к отклейке;  
нельзя грызть семечки.

В первые дни после установки брекетов или смены ортодонтических элементов накусывание становится болезненным. В этот период употребляйте жидкие, пюреобразные или полупротёртые блюда - каши, супы-пюре, кисло-молочные продукты. Через несколько дней неприятные ощущения пройдут, и Вы сможете употреблять более твёрдую пищу!

## Часть 3. Гигиена

Гигиена с брекетами должна занимать около 10 минут минимум 2 раза в день и более. Если у Вас есть ирригатор то, начинайте с ирригатора, вымывая все вокруг брекетов и проходя по всем поверхностям зубов. Далее приступайте к чистке зубов как обычно, вычищая от десны или круговыми движениями ручной или электрической щёткой. Пройдите флосом межзубные промежутки! Завершайте чистку ирригатором для контроля оставшихся загрязнений и массажа дёсен.



Ирригатор настолько хорошо справляется с очисткой, что монопучковая и межзубная щётки(ёршики) Вам пригодятся или очень редко или для чистки вне дома. Ирригатор лучше приобретать с большим резервуаром для воды на 500-600 мл - такое количество полностью уйдёт на 1 сеанс гигиены, а может понадобится и повторное наполнение резервуара. Количество скоростей прибора от 4х до 10ти. Также есть в продаже портативные компактные ирригаторы, которые можно носить с собой, но не рекомендую такой ирригатор в качестве основного ввиду малого объёма резервуара для воды. Ещё один вид ирригаторов- ирригатор-насадка на кран, имеет один минус для стационарного применения- невозможно добавить противовоспалительный или иной другой компонент для полоскания в случае необходимости. Как портативный использовать можно, но вне дома источник воды может вызывать опасение, особенно в путешествиях, а также диаметр крана может не подходить.

Если ирригатора у Вас нет, то начинаем с полоскания водой интенсивными движениями в полости рта. Затем межзубной щёткой или ёршиком удаляйте крупные остатки пищи из-под дуги, пройдите по всем четырём сторонам каждого брекета - тонкая читка, здесь еще подсоединяйте монопучковую щётку. Переходите к чистке зубов, как описано выше. Окончите чистку специальным флосом для пациентов с брекетами, продев его жёсткий кончик под дугой. Окончите сеанс гигиены интенсивным полосканием.

Ещё один важный вопрос - выбор зубной щётки! Зубная щётка должна быть с максимальным количеством чистящих щетинок. Если Вы будете регулярно и должное время проводить гигиену, то щетина будет изнашиваться за 2-3 недели и потребуется замена щётки.

Есть специальные щётки с V-образным углублением для людей с брекетами. Эти щётки и у меня, и у множества ортодонтов вызывают недоверие. Некоторые производители таких щёток рекомендуют метод чистки, который приводит к развитию клиновидных дефектов не вычищают между зубами. Поэтому, если решите использовать щётку с V-образным углублением, то чистите только круговыми движениями.

#### Часть 4. Взаимодействие с врачом.

Во время ношения брекетов могут случаться отклейки, выход дуги за замками последних зубов или из замка, отлом элементов и прочее. Если они натирают слизистую - воспользуйтесь воском. И свяжитесь со мной или администратором клиники и объясните проблему, чтобы на Ваш визит для устранения жалобы выделили должное время.

Ваш участие в лечении - это дисциплина. Соблюдайте рекомендации по периодичности визитов. Не опаздывайте на прием, чтобы получать ортодонтическую помощь в полном объеме и не нарушать график работы кабинета. Соблюдайте режим ношения эластиков (если назначены).

Следите за здоровьем эмали - обязательно посещение стоматолога-терапевта и гигиениста не реже 1 раза в 3 месяца.

Ваш доктор Тулякова.