

Atmintinė po breketų uždėjimo



✓ Diskomfortas po breketų uždėjimo

Praėjus keletui valandų po breketų uždėjimo gali būti jaučiamas skausmas, tempimo, veržimo pojūtis, jautrumas kandant, kramtant. Šie nemalonūs pojūčiai gali tęstis nuo kelių dienų iki savaitės. Palaipsniui skausmas mažėja ir praeina savaime, tačiau prireikus galima vartoti skausmą malšinančius vaistus.

✓ Lūpų ir skruostų gleivinė

Po užklėjavimo breketai gali trinti ir pažeisti lūpų ar skruostų gleivinę. Pajutus dirginimą, rekomenduojama naudoti ortodontinį vašką, kuris skirtas uždengti braižantį breketą. Vašką nuimkite valydami dantis, kadangi po juo gali kauptis maisto likučiai. Ortodontinio gydymo metu minkštieji audiniai prisitaiko ir diskomfortas praeina savaime per keletą dienų.

✓ Nešiojant breketus venkite traumų

Pacientai, kurie lanko kontaktinio sporto treniruotes, aktyviai sportuoja, treniruočių metu turėtų dėvėti apsaugines kapas.

✓ Retenciniai aparatai

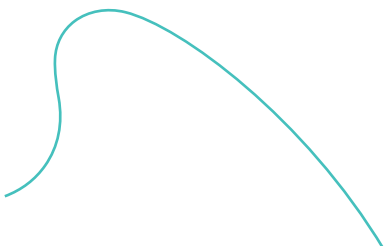
Po breketų sistemos nuėmimo kurį laiką turėsite nešioti individualiai pagamintus retencinius aparatus (plokšteles, kapas), kurie kontroliuos ir stabilizuos dantų ir sąkandžio taisyklingą padėtį.

✓ Skausmui malšinti

Rekomenduojama vartoti nesteroidinius priešuždegiminius vaistus: Ibuprofeną, Paracetamolį, Nimesilį ir kt.

✓ Apsilankymai ortodontijos klinikoje

Būtina reguliariai lankytis ortodontijos klinikoje nurodytu periodiškumu breketų sistemos aktyvacijai. Po pakartotinių vizitų taip pat galite jausti nedidelį skausmą ar maudimą, kuris praeis savaime.





Papildomi aparatai gydymo metu

Pavyzdžiui, išorinio tempimo aparatas, elastikai ir kt. Juos reikia turėti su savimi kiekvieno apsilankymo metu.



Profesionali burnos higiena

Nešiojant breketus, šią procedūrą rekomenduojama atlikti kas 3-4 mėn.



Gėrimai

Patartina vartoti tik nesaldžius gėrimus (negazuotą ar gazuotą vandenį, arbatą, pieną). Reikia vengti gaiviųjų gėrimų, kuriuose yra cukraus ar saldiklių. Taip pat reikėtų vengti įvairių sulčių, kadangi jose yra daug rūgščių. Tokių gėrimų vartojimą patartina apriboti iki vieno ar dviejų kartų per savaitę. Taip pat po tokių gėrimų būtina prasiskalauti burną paprastu vandeniu.



Maistas

Pirmomis dienomis po breketų uždėjimo stenkitės vartoti minkštą maistą, pvz.: jogurtą, varškę, košę, sriubą, kiaušinius, virtos bulves, ryžius, makaronus, žuvį ir pan. Minkštas, šaltas maistas gali padėti pirmosiomis dienomis sumažinti jaučiamą skausmą ir diskomfortą. Viso gydymo laikotarpiu reikėtų vengti kieti kietą maistą, siekiant, kad breketų sistema neatsiklijuotų ar nesideformuotų. Ypač reikėtų atkreipti dėmesį į tokius maisto produktus kaip:

- **Mėsa.** Vengti sunkiai sukratomos mėsos. Neplėškite dantimis mėsos tiesiogiai nuo kaulo. Mėsos gabalėliai turėtų būti supjaustomi smulkiau nei įprastai.
- **Duonos gaminiai.** Vengti kietų duonos gaminių: džiovintų, duonos lazdelių, kietos skrudintos duonos, kietų picos kraštų.
- **Vaisiai ir daržovės.** Kietas daržoves ir vaisius reikėtų pjaustyti nedideliais gabaliukais.
- **Saldumynai ir užkandžiai.** Viso ortodontinio gydymo metu rekomenduojama vengti lipnaus, daug cukraus turinčio maisto, kuris didina ėduonies atsiradimo riziką. Taip pat dėl atsiklijavimo rizikos negalima valgyti kietų, klampių kramtomų saldinių pvz.: irisų, Mentos, Tic-tac, čiulpinukų ir pan. Reikėtų vengti javinių ir šokoladinių batonėlių, kadangi juose yra daug cukrų ir jie yra pakankamai kieti. Vengti kietų sausainių (pvz.: imbierinių). Stengtis tiesiogiai nekąsti sausainių, kadangi sausainio kraštas gali nulaužti breketą. Vengti kukurūzų spragėsių, traškučių, riešutų.

Vienu metu nevartokite skirtingų temperatūrų maisto produktų (pvz. karštos kavos su ledais).



Dantų ir burnos priežiūra

Patys breketai ar breketams prie danties paviršiaus pritvirtinti naudojamose medžiagos emaliui nekenkia, tačiau ortodontiniai aparatai gali apsunkinti paviršių valymą. Emalio kariozinius pažeidimus sukelia bakterijos, kurių gausu susikaupusiose apnašose. Dėl jų aplink breketus, t. y. ten, kur gydymo metu sunkiausia nuvalyti emalį, gali atsirasti baltų ar rudų dėmių, apnašos gali išprovokuoti dantenų uždegimą, todėl nešiojant breketus reikalinga itin kruopšti dantų priežiūra. Dantis, nešiojant breketus, reikia valyti ryte, vakare. Po kiekvieno valgio ar užkandžiavimo reikia burną prisiskalauti burnos skalavimo skysčiu ar bent jau vandeniu. Siekiant gerai išsivalyti dantis nešiojant breketus, rekomenduojama naudoti:

- **Minkštą dantų šepetėlį su remineralizuojančia dantų pasta**, kurios sudėtyje yra fluoro. Valyti šluojamaisiais ar sukamaisiais judesiais visus dantų paviršius, ypatingą dėmesį skiriant sričiai tarp breketo ir dantenų.
- **Vieno danties šepetėlį**. Vieno danties šepetėlį naudoti su dantų pasta ar specialiu geliu (Curaprox, TePe ir pan.) Valyti apie kiekvieną breketą iš visų pusių šluojamaisiais judesiais, išvalyti sritis tarp danties ir vielos.
- **Tarpdančių šepetėlį ir/ar siūlą**. Tarpdančių šepetėlį galima naudoti su specialiu geliu. Tarpdančiams valyti gali būti naudojamas specialus tarpdančių siūlas „Superfloss“, kurio vienas galas yra kietas. Kietas galas padeda prakišti siūlą už vielos ir tuomet gali būti išvalomas tarpdantis. Tarpdančius privaloma kruopščiai išsivalyti bent kartą dienoje, geriausiai vakare, prieš einant miegoti.
- **Skalavimo skystį**. Idealiai išsivalius dantis, būtinybės naudoti skalavimo skystį nėra. Jis gali būti naudojamas po užkandžiavimo, neturint galimybės išsivalyti dantų. Tačiau pastebėjus dantenų uždegimo (paraudusios, paburkusios, kraujuojančios dantenos) požymius, rekomenduojama naudoti gydomųjų savybių turintį skalavimo skystį, kurį Jums paskirs burnos priežiūros specialistas.

SIMETRI
ORTODONTIJOS KLINIKA

Tel.: +370 655 20502

El. paštas: info@simetri.lt

Adresas: S. Daukanto g. 2,
Klaipėda