

# Atmintinė nešiojant tiesinančias kapas



## Bendrosios rekomendacijos

### ✓ Kapų nešiojimas

Siekiant gerų rezultatų, labai svarbu kapas nešioti bent 22 valandas per parą. Tik taip galima užtikrinti gydymo efektyvumą. Capas išsiimti rekomenduojama tik valgant, valantis dantis ar geriant įvairius gėrimus, išskyrus šaltą vandenį.

### ✓ Panaudotas kapas privaloma išsaugoti

Rekomenduojama panaudotas kapas dėti į joms skirtą maišelį ir kito vizito metu atsinešti visą kapų rinkinį su savimi.

### ✓ Išsiėmus kapas, jas laikykite specialiai tam skirtoje dėžutėje

Nedėkite kapų į kišenę, ant stalo, nevyniokite į servetėlę, kadangi tokiu būdu jos gali lengvai pasimesti ar sulūžti.

### ✓ Kapų rinkinių keitimas

Kapų rinkinius būtina keisti kaip nurodė gydytojas, sekti kapų eiliškumą ir jokių būdu nepraleisti nei vieno kapų rinkinio.

### ✓ Naują kapų rinkinį dėkitės prieš naktį

Uždėjus naujas kapas, rekomenduojama jų nenuimti 6-7 valandas, todėl geriausia, kad naujas kapų rinkinys būtų užsidedamas prieš miegą.

## Tiesinančių kapų priežiūra

### ✓ Kapų užsidėjimas ir nusiėmimas

Užsidėti kapas pradėkite nuo priekinių dantų, užsidėdami kapas – nekąskite. Nuimdami kapas, pradėkite tai daryti nuo galinių krūminių dantų. Užsidėjus kapas labai svarbu įsitikinti, kad jos pakankamai gerai prigludo prie dantų paviršių. Užsidėjus kapas, neturi likti tarpelio tarp danties ir kapos. Paspauskite pirštais kramtomuosius dantų paviršius, arba tam galima naudoti silikoninius kramtukus.

## ✓ Diskomfortas

Pradėjus naują kapų rinkinį, galimas dantų jautrumas ir maudimas, kuris praeina savaime, per kelias dienas. Pirmomis gydymo savaitėmis, nusiėmus kapas, gali būti jautri gleivinė. Jautrumui sumažinti galima skalauti drungnu druskos tirpalu (vienas šaukštelis druskos pusei stiklinei vandens) arba silpnu antiseptiniu burnos skalavimo skysčiu. Taip pat kai kurių kapų kraštai dėl gamybos proceso gali būti šiurkštūs, tokiu atveju naudokite ortodontinį vašką, arba papildinkite kapos kraštą su minkšta nagų dilde.

## ✓ Kapų priežiūra

Kapas kasdien rekomenduojama išsivalyti naudojant minkštą dantų šepetėlį ir švelnią dantų pastą, neturinčią abrazyvių dalelių (aliuminio oksido, kalcio karbonato, kalcio fosfato), kurios dažnai būna balinamųjų dantų pastų sudėtyje. Tuomet nuplauti po vėsiu tekančiu vandeniu. Jokių būdu kapų plovimui negalima naudoti karšto vandens, nes tai gali deformuoti kapas. Kapų valymui galima naudoti ir specialius dezinfekcijos tirpalus.

## ✓ Mityba

Kadangi valgant kapas būtina nusiimti, mitybos įpročiai gali išlikti beveik nepakitę. Tačiau gydymo laikotarpiu patartina vengti ypač didelę pigmentaciją turinčių produktų (mėlynių, vyšnių, raudono vyno ir kt.) Po šių produktų, net ir išsivalius dantis, kapos gali pakeisti spalvą. Po valgių ir užkandžiavimų kapas reikia nuplauti po vėsiu tekančiu vandeniu, taip pat išplauti ir kapų laikymo dėžutę. Su kapomis negalima kramtyti jokių maisto produktų, taip pat negalima kramtyti ir gumos.

## ✓ Gėrimai

Galima gerti tik vėsų vandenį, karšti gėrimai gali išprovokuoti kapų formos pokyčius, o pigmentuoti, cukraus turintys gėrimai gali daryti įtaką kapų skaidrumo praradimui.

## ✓ Rūkymas

Rūkymas gali daryti įtaką kapų spalvos, elastingumo pokyčiams, todėl rūkyti su kapomis negalima.

## Burnos ertmės priežiūra



### Asmeninė burnos ertmės higiena

Gydymo laikotarpiu svarbu laikytis kruopščios burnos ertmės higienos. Išsiėmus kapos, rytais ir vakarais, dantys turi būti valomi naudojant tarpdančių siūlą, dantų pastą bei dantų šepetėlį. Ant švarių dantų dedamos tik švarios kapos, tad jos turi būti taip pat kruopščiai išvalytos. Po valgių ar užkandžiavimų patartina dantis išsivalyti dantų pasta ir šepetėliu. Jei tokios galimybės nėra, tuomet galima naudoti kramtomąją gumą arba dantis prasiskalauti vandeniu ar skalavimo skysčiu.



### Dantų plombavimas kapų nešiojimo metu

Nešiojant kapos dantų plombavimas nėra rekomenduojamas, nes po plombavimo kapos gali nebetikti. Jei ši procedūra yra neišvengiama, reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju ortodontu.



### Profesionali burnos ertmės higiena

Gydymo metu atliekant profesionalią burnos higieną informuokite specialistą, kad gydotės tiesinančių kapų sistema, kad higienos procedūros metu nebūtų pažeistos sagutės (attachment'ai), esančios ant dantų.