

Рекомендации пациентам, проходящим ортодонтическое лечение

- [Рекомендации после установки брекет-системы](#)
- [Рекомендации при лечении на несъемном расширяющем аппарате](#)
- [Рекомендации для пациента во время ортодонтического лечения на элайнерах](#)
- [Упражнения для нормализации функции языка](#)
- [Памятка по фото протоколу для пациентов с LM активатором](#)



цифровая стоматология



Рекомендации после установки брекет-системы

Поздравляем вас с началом ортодонтического лечения!

Сегодня вы сделали первый шаг на пути к здоровым, ровным зубам и красивой улыбке. Первое время нужно привыкнуть к брекетам: зубы могут болеть, а брекеты натирать губы и щеки. Обычно период адаптации длится 1-2 недели.

Пожалуйста, внимательно прочитайте следующие рекомендации!

- Первую неделю рекомендуется есть мягкую, полужидкую пищу, пока вы не привыкните к брекетам (йогурт, творог, каши, пюре, перекрученное мясо, рыбу и т. д.).
- Если брекет натирает губы или щеки, необходимо приклеить к нему кусочек защитного воска. Через 3-5 дней слизистая привыкает, и брекет не будет натирать. Воск нужно менять по мере необходимости. Если проглотите – не беда, он биоинертный. Если на слизистой образовалась ранка, можно смазать ее мазью “Асепта, бальзам для десен адгезивный”.
- В процессе выравнивания зубы могут болеть – сами по себе, при жевании. Это нормальный процесс, а выраженность и длительность болевых ощущений индивидуальна для каждого пациента. При необходимости можно принять обезболивающее в возрастной дозировке (Солпадеин, Баралгин, Кетанов и др.). Постепенно, в течение 1-4 дней болевые ощущения обязательно проходят!
- Вокруг брекетов на зубах усиленно скапливается зубной налет, бактерии, остатки пищи, что может приводить к развитию кариеса. Под брекетом кариес никогда не развивается! А вот вокруг брекета - вполне может. Избыток углеводов (сладости, сдобные булочки, печенье) повышают риск развития кариеса! Особое внимание необходимо уделять гигиене, чистке зубов и брекетов.
- 2 раза в день нужно чистить зубы зубной щеткой и фторсодержащей зубной пастой, затем специальными ёршиками вычищать труднодоступные места под дугой между брекетами, в области крючков. Пользуйтесь флоссом, особенно удобен и эффективно вычищает Superfloss (Oral-B). После чистки зубы и брекеты должны блестеть!
- После каждого приема пищи необходимо прополоскать рот и, если нужно, вычистить ёршиком остатки пищи. Рекомендуем пользоваться зубным ополаскивателем с фтором, против образования зубного налета.
- Очень полезно использовать домашний ирригатор (например, Waterpic, Braun Oral-B). Под небольшим давлением подается струя воды, и вымывается зубной налет, остатки пищи. А за счет водного микромассажа улучшается кровоснабжение десен. Можно использовать отвары трав, растворы антисептиков, просто воду. Для наилучшего контроля гигиены рекомендуем каждые 3 месяца проводить профессиональную профилактическую чистку зубов у стоматолога.

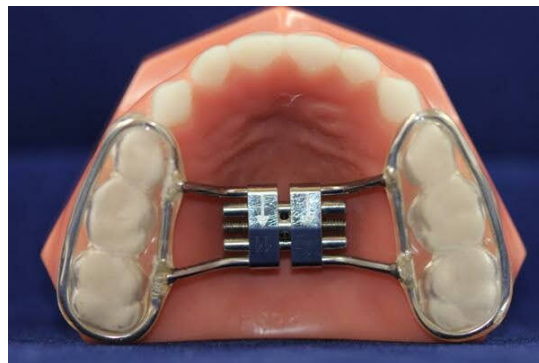
Возможные поломки. При соблюдении рекомендаций поломки и отклейки брекетов случаются редко. Тем не менее, они возможны. В случае отклеивания брекета (брекет не плотно фиксирован к зубу, скользит по дуге) необходимо обратиться к врачу-ортодонт. В случае возникновения любых неудобств, сомнений, связанных с процессом лечения, вы всегда можете обратиться в клинику и задать любые интересующие вопросы.

Ограничения в питании. На время печения следует отказаться от употребления: 1. Липких продуктов (ириски, тянучки, жевательная резинка, вафли, чипсы, халва и т.д.) 2. Твердых продуктов (орехи, конфеты с орехами, сушки, бублики, сухари и т.д.). Твердые овощи и фрукты, такие как морковь, яблоки, груши, откусывать нельзя, их режут на небольшие кусочки. Это касается также жесткого мяса и любых продуктов, требующих откусывания.

Рекомендации при лечении на несъемном расширяющем аппарате

Уход и активация аппарата:

1. Ключ необходимо вставить в отверстие на винте аппарата и сделать оборот (толкательное движение) в сторону горла, таким образом происходит расширение аппарата. Критерием правильного выполнения оборота является появление нового отверстия на винте.
2. Перед активацией винта необходимо убедиться, что аппарат зафиксирован плотно, не шатается и не отклеился. Если у аппарата есть подвижность, **винт не активируем**. Необходимо как можно быстрее подъехать в клинику для повторной фиксации аппарата.
3. Винт необходимо активировать через день / каждый день.
4. Если по какой-то причине вы забыли активировать винт, 2 раза подряд **не крутить винт**.



Диета и гигиена при лечении на данной аппаратуре:

1. Исключено употребление жесткой и липкой пищи (сухари, сушки, ириски и т.д.).
2. Яблоки, морковь, жесткое мясо резать на кусочки и жевать медленно, карамель не грызть!
3. После каждого приема пищи активно прополаскивать рот водой, не допуская скопления остатков пищи между аппаратом и нёбом.
4. Зубы чистить обычным способом, аппарат не мешает проведению профессиональной гигиены.
5. Рекомендовано использование ирригатора.

В каких случаях необходимо прийти в клинику раньше планового визита:

Воспаление на слизистой, расцементировка аппарата, травмирование языка, щек и т.д. частями аппарата.

Рекомендации для пациента во время ортодонтического лечения на элайнерах

Элайнеры очень просты в использовании, однако требуют строгого соблюдения всех рекомендаций.

Время ношения. Элайнеры следует носить не менее 20–22 часов в сутки, снимая их только на время приема пищи и чистки зубов. Нужно помнить, что за 6 часов отсутствия элайнеров в полости рта может произойти смещение зубов, и капы перестанут плотно садиться!

Питание. Во время приема пищи элайнеры снимаются, так как прием пищи в элайнерах может привести к их поломке. Необходимо помнить, что крепкий чай и кофе могут окрасить материал, из которого изготовлены капы и аттачменты, вот почему их необходимо снимать на время еды. Курение также способно поменять оттенок элайнеров. Не забывайте снимать капы и при приеме горячего или холодного.

Хранение. Вам выдадут специальный бокс для удобного хранения ваших элайнеров. Во время еды или чистки зубов просто положите их в коробочку. ВАЖНО! В кафе или ресторане обязательно убирайте только в контейнер, не в салфетку!

Посещение ортодонта. Для вас будет составлен индивидуальный график посещений, которого следует придерживаться. В основном, посещать врача придется каждые 4 недели для контроля результатов лечения.

Как правильно ухаживать за элайнерами. Капы очищают перед каждым использованием при помощи щётки с мягкой щетиной и водой с небольшим количеством пасты или мыла. НЕ КИПЯТИТЬ ЭЛАЙНЕРЫ!

Как снимать и надевать элайнеры. Надевать элайнеры следует сначала на передние зубы, затем по очереди на боковые, нажимая пальцами. Никогда не дожимать элайнеры зубами. Дожимать элайнеры необходимо только специальным силиконовым валиком или любым другим мягким предметом. После надевания элайнеров убедиться, что капа плотно обхватывает все зубы. Если капа где-то плохо села, то необходимо покусать валик в этом месте еще раз. При сильной недосаженности капы - явка в клинику. Снимать капы необходимо начинать с боковых зубов и затем с передних. Для более простого снятия элайнеров используйте крючок. НИКОГДА не пытайтесь снять капу сразу с двух сторон, она может треснуть.

Упражнения для нормализации функции языка

1 этап (2 недели)

1. «Цокать» языком — 50 раз утром, 50 раз вечером.
2. «Мармеладные мишки» — «опознать» с помощью языка голову и туловище. Когда это будет даваться без усилий, усложнить задание: найти нос, хвост, верхние и нижние лапы. Или жевательную конфету (Fruittella, Mamba и т.п.) разрезать на 4 части, из каждой части сделать плоский «блинчик», приклеить его на нёбо, спинкой языка рассосать по очереди все 4 части конфеты.

2 этап (2 недели)

1. Гладящие движения от верхних резцов до середины нёба с прижатым к нёбу языком — 10 раз утром, 10 раз вечером.
2. Прижать язык к нёбу и, не смещая язык, открыть рот так широко, насколько возможно это сделать, не отрывая язык. Удерживать язык прижатым при открытом рте в течение 15 секунду. Повторить 5 раз.

3 этап (2 недели)

Выполнить первую часть второго упражнения из этапа №2. Закрыть рот и, не смещая язык, проглотить слюну. Повторить 3 раза утром и вечером.

4 этап (4 недели). Контроль правильного глотания.

Это конечный этап, во время которого правильное глотание должно превратиться в привычку. Для этого потребуется от 21 до 40 дней.

Для того чтобы контролировать процесс глотания в течение дня, необходимо выполнять следующие рекомендации:

- написать напоминание в виде яркой, привлекающей внимание картинки и прикрепить в следующих местах: над обеденным столом, над письменным столом, над зеркалом, над кроватью;
- установить напоминание на телефон, родителям контролировать правильное глотание.

цифровая стоматология

Памятка по фото протоколу для пациентов с LM-активатором

Уважаемый пациент, в условиях возникновения «волн» эпидемиологической опасности в городе предлагаем Вам осуществление Вашим лечащим врачом оперативного контроля за ходом формирования прикуса с применением LM-активатора, на основании данных фотопротокола. Без необходимости личного визита в клинику.

Фотопротокол выполняется самостоятельно любым доступным устройством фотофиксации, (подойдет смартфон, мобильный телефон, иные подобные устройства). Для производства снимков Вам будет выдан индивидуальный ретрактор.

[Ссылка на видео-инструкцию использования ретрактора](#)

Фотопротокол включает в себя следующие снимки с использованием ретрактора.

1. 5 фотографий зубного ряда.



2. 3 фотографии зубного ряда с LM-активатором.



Важно соблюдать следующие простые требования. Фото производится точно в таком же виде/варианте, как на примерах выше. Т.е. нужно очень близко поднести фотоаппарат/смартфон, чтобы фото получились максимально большие, без использования зума. Только в таком виде и ракурсе, без сжатия качества самого фото специалист сможет отслеживать текущую ситуацию по ходу лечения.

Снимки фотопротокола необходимо направить по электронной почте на адрес ortodontfoto@veronica.ru с указанием ФИО пациента и даты его рождения в формате ДД-ММ-ГОД.

Заключение лечащего врача по результатам анализа фотопротокола будет направлен на Ваш адрес ответным сообщением, по готовности анализа.

3. Если Вы обнаружите любые дефекты, образовавшиеся на капе (LM-активаторе) в процессе эксплуатации, просим Вас сфотографировать дефект и выслать снимки вместе с общим фотопротоколом.

Во всех случаях, если Вы пожелаете посетить клинику лично, либо по каким-либо причинам не сможете предоставить фотопротокол, запись на прием будет произведена в обычном режиме, Вам будет назначена дата и время посещения клиники.

