

PFLEGEHINWEISE FÜR ZAHNSPANGEN

Essen mit Zahnsparngen

Was können Sie essen? Reden wir doch mal darüber, was Sie nicht essen dürfen! Wenn Sie schon immer ein paar Kilo abnehmen wollten, ist das Tragen einer Zahnsparng in der ersten Woche genau Ihre Chance! Halten Sie sich am ersten Tag oder so an weichen Nahrungsmitteln. Vermeiden Sie zähes Fleisch, hartes Brot und rohes Gemüse. Schon bald können Sie wieder in eine Gurke beißen. Sie müssen Ihre kieferorthopädischen Geräte jedoch beim Essen schützen, solange Sie eine Zahnsparng tragen.

Nahrungsmittel, die man vermeiden sollte

- Eis (auch wenn Sie glauben, Sie könnten vorsichtig sein)
- Jolly Ranchers, snickers und andere harte Süßigkeiten
- Jede Art von Kaugummi
- Harte Chips wie Doritos
- Karotten, Äpfel, Birnen usw. sollten in kleinen Teilen geschnitten werden
- Halten Sie sich fern von Resten in einer Popcorn Packung, die harten Kerne können gefährlich sein
- Das Fleisch soll nicht direkt von dem Knochen abgebissen werden, stattdessen soll es geschnitten werden.
- Der Maiskolben soll geschnitten sein
- Pizzas, Brezel oder französisches Baguette sollen in kleinere Teile geschnitten werden
- Auch Stifte, Bleistifte und Fingernägel sollten nicht gebissen werden, da sie der Zahnsparng auch schaden können

Öfter Vorkommende Schmerzen

Nachdem Ihre Zahnsparng eingesetzt wurde, kann es vorkommen, dass Sie Schmerzen empfinden und die Zähne können die ersten 3 bis 5 Tage empfindlich gegen Beißen sein. Ihr Mund mit kaltem Wasser zu spülen kann diese Schmerzen verringern, da der Bogen von der Temperatur beeinflusst wird. Wenn Ihr Schmerzempfinden stärker wird, können Sie Schmerztabletten aufnehmen, die Sie normalerweise für Kopfschmerzen oder Ähnliches benutzen. Da auch die Lippen, die Wangen und die Zunge mit der Zeit härter werden und sich an die Spangenoberfläche angepasst haben, können für einige Wochen Irritationen zu beobachten sein. Um dies zu verhindern, können Sie die Spangen mit Wachs einschmieren. Wir werden Ihnen zeigen, wie es geht!

Lose Werden der Zähne

Es ist eine zu erwartende Situation während der Behandlung. Sie brauchen sich keine Sorgen zu machen! Das ist eine komplett normale Situation. Die Zähne müssen erst lose werden, damit sie sich bewegen können. Die Zähne werden wieder an ihren neuen Positionen befestigt sein.

Athletismus

Wenn Sie Sport treiben, ist es besonders wichtig sich über nötige Massnahmen bei uns beraten zu lassen. Es wird empfohlen einen Mundschutz zu tragen, wenn Sie sich mit Kampfsport beschäftigen. Im Falle eines Unfalls, der eine Wirkung auf das Gesicht haben kann, kontrollieren Sie Ihren Mund und die verwendeten Apparate. Wenn die Zähne lose werden oder die Apparate

beschädigt sind, rufen Sie uns an für eine Terminvereinbarung. Ausserdem können Sie Schmerzen wie bei jeder Schmerzstörung behandeln.

Bürsten / Zahnseide Benutzen

Bürsten

Damit Zähne und das Zahnfleisch nach der orthodontischen Behandlung gesund bleiben, ist es sehr wichtig, regelmässig zu bürsten und Zahnseide zu benutzen, während Sie eine Zahnspange tragen. Patienten, die nicht regelmässig Zähne putzen, können öfter zu einer Zahnpraxis gehen müssen, damit es eine professionelle Reinigung stattfinden kann. Erwachsene mit Vorgeschichte von Zahnfleischerkrankungen sollten während ihrer orthodontischen Behandlung von einem Parodontologen untersucht werden.

Die Pflege Ihrer Zahnspange ist ziemlich einfach, wenn Sie einige Richtlinien befolgen:

Das erste, worauf Sie beim Zähneputzen achten sollten, ist, dass es drei Oberflächen jedes Zahns gibt, die geputzt werden müssen.

Die Außenoberfläche

Wenn Sie die Außenseite Ihrer Zähne putzen, sollten Sie versuchen, einen 45-Grad-Winkel zum Zahnfleischrand zwischen Ihrer Zahnbürste und dem Zahn selbst herzustellen.

Besonders wichtig ist es, darauf zu achten, dass der Bereich zwischen Zahnspange und Zahnfleisch sauber bleibt.

Versuchen Sie, drei Zähne gleichzeitig zu putzen. Stellen Sie sicher, dass diese Zähne völlig frei von Speiseresten und Plaque sind, bevor Sie mit den nächsten Zähnen fortfahren. Sobald Sie mit den Außenseiten der oberen und unteren Zähne fertig sind, können Sie mit den Innenseiten fortfahren.

Die Innenoberfläche

Versuchen Sie beim Putzen der inneren Oberflächen Ihrer Zähne, den 45-Grad-Winkel zum Zahnfleischrand beizubehalten, wie Sie es auch bei den Außenflächen getan haben. Versuchen Sie erneut, drei Zähne gleichzeitig zu putzen und stellen Sie sicher, dass sie sauber sind, bevor Sie fortfahren.

Die Kaufläche

Die Reinigung der Kauflächen der Zähne sollte unkompliziert sein. Denken Sie daran, drei Zähne gleichzeitig zu putzen, bevor Sie mit den nächsten beginnen.

Putzen mit der Zahnseide

Die Verwendung von Zahnseide mit Zahnspangen dauert ein paar Minuten, aber die Mühe lohnt sich.

Es gibt zwei Wege, die Zahnseide zu benutzen

Ein Weg ist Zahnseide zu benutzen, namens SuperWloss.
Der andere ist einen Einfädler für Zahnseide zu benutzen.

Diese Produkte sind in den Abteilungen für Zahnpflege in vielen Supermärkten und in Apotheken zu finden.

Der erste Schritt bei der Benutzung einer Zahnseide ist, die Seide unter den Bogen zu führen, der die Zahnspange zusammenhält.

Nachdem die Zahnseide unter den Bogen geführt wurde, kann sie um den Zahn herum in eine Richtung gewickelt sein. Dann wird die Zahnseide zu der Zahnfleischlinie hin hoch- und dann zum Bogen hin runtergezogen. Um sicher zu stellen, dass der ganze Zahnbelag entfernt worden ist, sollte dieser Vorgang vier bis fünf Mal wiederholt werden. Versuchen Sie nicht zu viel Druck auf den Bogen auszuüben, wenn Sie die Seide nach unten bewegen. Wickeln Sie die Zahnseide um den nächsten Zahn herum. Nach dem Reinigen der beiden Zähne, ziehen Sie die Seide raus und wiederholen Sie den Vorgang an den nächsten beiden Zähnen.

Wie soll ich bei Notfällen vorgehen?

Notfallbehandlung

Bei Fällen von starken Schmerzen, einem losen oder gerissenen Spangenbogen oder dem Rausspringen von irgend einem Teil, kann man generell einen Notfalltermin vereinbaren. Es ist entscheidend zu wissen, wie die Teile der Zahnspange heissen. Es hilft Ihnen dabei, am Telefon genau nennen zu können, welche Teile beschädigt sind oder fehlen.

Im Falle von einem gebrochenen Plättchen (Bracket), einem losen oder stechenden Bogen oder etwas anderem, was Sie stört, rufen Sie uns bitte an. Wenn unser Büro nicht besetzt ist, können Sie uns unter den Nummern erreichen, die in der Anrufbeantworter-Ansage erwähnt werden. Wir legen sehr grossen Wert auf unsere Patienten und deren Wohlbefinden, das wir bei der Behandlung anbieten. Wir werden uns immer bemühen, aufzutretende Probleme in kürzester Zeit beseitigen zu können.

Die Pflege von den Apparaten

Der Patient soll mit dem Kieferorthopäden kollabieren, damit die Behandlung erfolgreich beendet werden kann. Die Zähne und die beiden Kiefer können nur dann ihre richtige Position finden, wenn der Patient die Gummibänder, den Gesichtsbogen oder andere Apparate weiterhin ununterbrochen und wie vorgeschrieben benutzt. Defekte Apparate werden die Behandlungszeit verlängern.

Anweisungen für den Retainer (Stabilisator)

Tragen Sie den Retainer vollzeitig bis Ihr Zahnarzt anders vorgibt.

Nehmen Sie Ihre Zahnspange raus, wenn Sie essen und stecken Sie sie immer in ihre Klammerdose. (Viele Apparate gehen in Schulmensen oder in Restaurants verloren).

Reinigen Sie den Retainer gründlich mit Zahnbürste und Zahnpasta zweimal am Tag. Benutzen Sie dazu Wasser in Zimmertemperatur. Das Bürsten vom Retainer entfernt den Zahnbelag und schlimme Gerüche. Man könnte Reiniger für orthodontische Apparate benutzen, jedenfalls ist es immer besser zu bürsten.

Wenn der Retainer nicht in Ihrem Mund ist, muss er IMMER in seiner Klammerdose bleiben.
Haustiere kauen gerne auf Retainer!

Am Anfang kann es vorkommen, dass Sie beim Reden Schwierigkeiten haben. Um sich schneller an Ihren Retainer gewöhnen zu können, können Sie Sprachübungen machen, laut etwas lesen oder laut singen.

Der Retainer kann kaputtgehen, deshalb müssen Sie ihn sehr sorgsam benutzen. Wenn Ihre Retainer verloren geht oder gebrochen ist, rufen Sie uns bitte sofort an.

Sie können uns anrufen, wenn es Probleme mit Ihrem Retainer auftreten oder Sie Sorgen haben oder Ihr Retainer irgend welche Einstellungen benötigt. Versuchen Sie nicht alleine Ihren Retainer selber zu fixieren.

Bitte bringen Sie immer Ihren Retainer mit sich, wenn Sie zu Ihrem Termin in unserer Praxis erscheinen.

Bitte nehmen Sie Ihren Retainer raus, wenn Sie schwimmen.

Halten Sie Ihren Retainer fern von heissem Wasser, heisser Motorhaube, Hosentaschen, der Waschmaschine und Servietten.

Anweisungen für den festen Expander

Drehen Sie die Erweiterungsschrauben wie in den Anweisungen beschrieben. Stecken Sie den Schlüssel in das Loch und drehen Sie ihn in die Pfeilrichtung.

Wenn Sie zu Ihrem geplanten Termin nicht erscheinen können, erweitern Sie den Expander nicht weiter.

Wenn Sie Fragen haben rufen Sie uns an.

VIELEN DANK!

DASS SIE SICH FÜR UNS ENTSCHIEDEN HABEN!