

## Хигиена при носене на снемаими апарати

При носене на снемаими апарати (шини), миенето трябва да се извършва както на зъбите така и на самите апарати. Зъбите се мият задължително сутрин и вечер и поне се изплакват след храненията и поставянето на скобите. Апаратите се измиват сутрин и вечер с отделна за тях четка и паста, а веднъж седмично се потопяват и разтвор за апарати. Такъв разтвор можете да си набавите от аптеката, под форма на таблети за почистване на протези и шини. Една таблета се разтваря в чаша със студена вода и апаратите се киснат в нея за 30-40 минути, след което се изплакват обилно с вода и се ползват. Когато апаратите не са в устата се съхраняват в предоставената от ортодонта кутийка.

Апаратите не се мият с топла вода и не се изваряват, защото се деформират.

Рetenционните апарати (тези за нощно носене) се почистват по описания начин, като шините. Пластмасата на рetenционните апарати оstarява и е препоръчително тяхната подмяна да става веднъж годишно или по-често, ако се случи счупване или загубване.

**Пациентите, провеждащи ортодонтско лечение не са болни хора, затова и хигиенните навици трябва да са същите, като в ежедневието ни.**

## ХИГИЕНА ПРИ НОСЕНЕ НА ОРТОДОНТСКИ АПАРАТИ



### Плаката е основния ни неприятел в устаната кухина.

Тя представлява лепкав, безцветен биофилм, който се натрупва върху зъбите. Плаката се състои от бактерии, хранителни остатъци и слюнка. Когато плаката и хранителните остатъци останат по повърността на вашите зъби и около брекетите те могат да причинят развитието на кариес, възпаление и подуване на венците, лош дъх както и постоянни оцветявания по вашите зъби.

### Кога да почистваме?

Вие би трябвало да почиствате зъбите си веднага след всяко хранене. Ако нямаете възможност да миете зъбите си непосредствено след хранене, не забравяйте, че най-малкото, което може да направите е да изплакнете устата си добре с вода. Когато сте на път носете със себе си четка за зъби, за да можете да почиствате зъбите и брекетите си дори когато сте далеч от дома си. Най-малко веднъж дневно първо четкайте пространствата между вашите зъби и след това останалите повърхности на зъбите и брекетите, докато ги почувствате идеално чисти. Най-доброто време от деня за почистване на зъбите и брекетите е сутрин и вечер непосредствено преди лягане. Сполучливото ортодонтско лечение, а именно една здрава и красива усмивка е резултата от съвместните усилия от ваша страна, ортодонта и неговия професионализъм. Като пациент вие игратете ключова роля за успеха на ортодонтското лечение. От изключителна важност е да поддържате зъбите, венците и брекетите си чисти по време на цялото лечение.

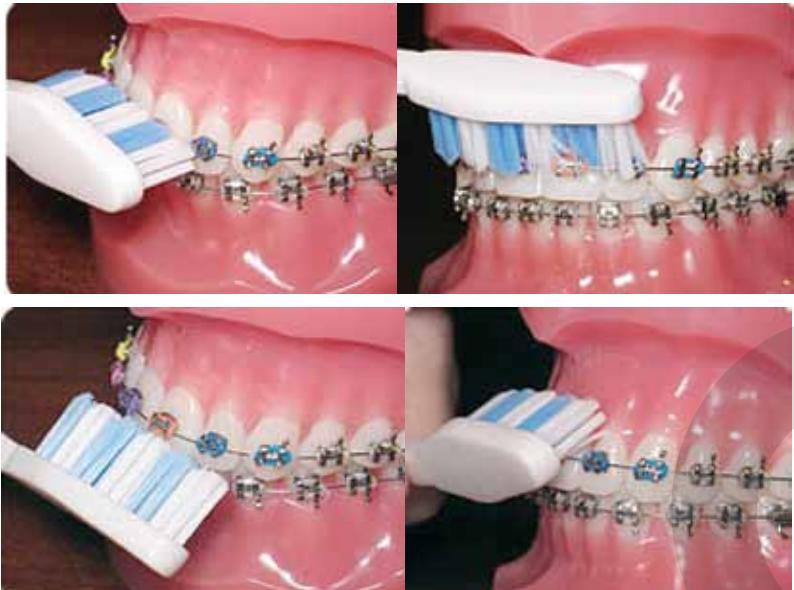
### За контакт:

Ортодонтска клиника „GreOrtho“  
Доц. д-р Гreta Йорданова, дм  
Email: gretayordanova@gmail.com  
www.orthodontia-bg.com

София 1404  
Ул. „Котленски проход“ 20,  
вх.Б, ет.4, офис 2  
Тел. 0888/922 654

GreOrtho

## Как да движим четката и какви движения са необходими?



Миенето се извършва с нормална, не електрическа четка за зъби и избрана от вас паста, минимум за 2-3 минути. Движенията на четката трябва да бъдат във всички възможни посоки и добре да изтъркват повърхността на зъбите и брекетите. При нормално миене на зъби няма опасност от разлепване на брекети. Ползването на вода за уста е препоръчително, особено при пациенти с пародонтални проблеми и чести афти в устата. Не забравяйте да почистите също така езика и небцето. Почиствайте и венците си внимателно и редовно.

Добър начин да разберете дали четкането ви е правилно е ако брекетите ви изглеждат блестящи, а ръбовете им да са идеално чисти.

Хубаво е четката за зъби да се сменя през месец или през период, който пациентата преценява, че вече не е ефективна.

## Как да почиствате между зъбите си?

Използвайте подходящите за вас интерпроксимални четки или конци за зъби всяка вечер преди лягане. Ако правите това 1-2 минути ще видите колко чисти ще усещате зъбите си.

Ако решите да използвате конци за зъби може би ще се нуждаете и от водач за тази цел. Това приспособление ще ви позволи да захватите конеца по-лесно.

Ако използвате конци за зъби, не забравяйте да почиствате внимателно покрай и под линията на венците.



## Други хигиенни помощници

Интерпроксимален душ - той облива всички повърхности на зъбите и спомага за пълното отстраняване на плака и хранителни остатаци около вашите брекети.

Флуор-съсържащи пасти или води за уста - ако имате предписание от вашия личен стоматолог използвайте флуорна паста или вода за зъби веднъж дневно като част от рутинната ви орална грижа.