



Рекомендации по уходу за полостью рта во время ортодонтического лечения на брекет-системе

После установки брекет-систем иногда возникает реакция слизистой оболочки полости рта и десен на воздействие элементов системы. Не беспокойтесь, эти неудобства пойдут через 3-7 дней. **Не пытайтесь самостоятельно снять зафиксированную на зубах аппаратуру!**

✓ При возникновении воспаления тканей десны советуем применять гель «Метрогил-дента», либо гель «Холисал», «Камистад». Также в домашних условиях можно наложить комочек ваты на участок аппарата или заклеить брекет пищевым воском (в случае раздражения слизистой оболочки губ или щек).

Советы по правильной гигиене полости рта в период ношения брекет-системы

Вам потребуется:

- специальная зубная **щетка с V-образным углублением** вдоль центральной части щетины;
- **зубные ёршики** для чистки пространства под дугой аппарата;
- **монопучковая щетка** для чистки труднодоступных мест;
- **ополаскиватели**;
- **зубная нить** (при ношении брекетов идеален Суперфлосс) для удаления налета и остатков пищи из межзубных промежутков.

Как правильно чистить зубы?

⌚ Для качественной и эффективной чистки зубов необходимо **не менее 2-3 минут**. **Утром** зубы следует чистить после приема пищи (после завтрака), **вечером** – перед сном. **В течение дня** также необходимо чистить зубы после каждого приема пищи. Для этого, когда Вы отлучаетесь из дома, мы рекомендуем Вам иметь при себе зубную пасту, зубную щетку и футляр для неё.

1. Сначала производите горизонтальные движения зубной щеткой вдоль всей дуги на верхней и нижней челюсти для удаления остатков пищи.
2. Далее чистите так, как обычно чистите зубы, когда на них нет брекетов. Начинайте с верхней челюсти. Сначала чистите внешнюю поверхность зубов. Щетку держите под углом 45 градусов к десне.
3. Далее то же самое с внутренней (небной и язычной) поверхности зубов.
4. Почистите жевательную поверхность обычной зубной щеткой.
5. Теми же круговыми движениями очистите зубы нижней челюсти.
6. Труднодоступные места, в которых скапливается наибольшее количество зубного налёта (под дугой, слева и справа от брекета, пришеечная область боковых зубов) очищайте, используя межзубные ёршики различной формы и размеров.
7. Для удаления зубного налёта из межзубных промежутков, рекомендуем использовать флоссы.

⚠ Если у Вас нет возможности чистить зубы днём после приёма пищи, то следует хорошо полоскать рот водой, а лучше ополаскивателем для полости рта.

✓ **Помните!**

Плохое гигиеническое состояние полости рта может привести к появлению признаков начального кариеса вокруг основания брекетов. Один раз в 3 месяца посещайте стоматолога для профессиональной гигиены и фторирования зубов.

Что не рекомендуется делать во время ортодонтического лечения:

1. На весь период лечения следует отказаться от употребления жёсткой, даже мелкой еды (орехи, семечки, попкорн, леденцы, сухарики).
2. Не употребляйте вязкую и липкую пищу, жевательную резинку, т. к. очистить брекеты очень тяжело.
3. Твёрдую пищу (овощи и фрукты, мясо и пр.) запрещается откусывать. Их режут на небольшие кусочки.
4. Не чередовать очень холодную и очень горячую пищу, разница температур может привести к отклеиванию брекетов и ухудшению свойств ортодонтической проволоки.
5. При лечении эстетическими брекетами, во избежании их окрашивания, не следует употреблять кофе, крепкий чай, тёмные ягоды (смородина, черника).
6. Нельзя завершать приём пищи сладостями, нельзя жевать сладости или сосать сладкие леденцы в перерывах между приёмами пищи, категорически нельзя есть сладкое перед сном, так как выделение слюны ночью уменьшено и самоочищение полости рта низкое – самое время для образования новых кариозных полостей.
7. **В случае отклеивания брекета** следует его сохранить и принести на приём к врачу. Это не так безобидно как Вам может показаться. Это тормозит процесс лечения, потому что во время запланированного приёма вместо того чтобы производить манипуляции по продолжению лечения, врач вынужден исправлять ситуацию (подклеивать брекет), что не позволяет перейти к дальнейшему этапу лечения, потому что на только что подклеенный брекет нельзя ставить более сильную дугу и давать другие ортодонтические нагрузки.
8. В случае появления неудобств при пользовании аппаратом, расшатывании дуги, изменения положения зафиксированного ортодонтического кольца или других проблем, следует договориться с врачом о досрочном приёме.
9. **После снятия брекет-системы** необходимо пройти ещё один полный курс обследования с профессиональной гигиеной и реминерализующей терапией с целью укрепить ткани зубов и дёсны после экстремальной нагрузки.

Пожалуйста, старайтесь внимательно выполнять все рекомендации, чтобы процесс лечения проходил максимально гладко и без осложнений как для вас, так и для врача.

