

После установки несъемной аппаратуры (брекет-системы) 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:**

- Ультратягкая зубная щетка для пациентов с ортодонтическими конструкциями в комплексе с монопучковой щеткой.
- Зубная нить (флосс) или суперфлосс для удаления налета и остатков пищи из межзубных промежутков.
- Зубные ёршики для чистки пространства под дугой аппарата.
- Ополаскиватели.
- Ирригатор при регулярном использовании позволит полностью убрать весь зубной налет, даже из труднодоступных мест.

**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 после каждого приема пищи почистить зубы. Для этого, когда Вы отлучаетесь из дома, мы рекомендуем Вам иметь при себе зубную пасту, зубную щетку и футляр для неё.

- Сначала производите горизонтальные движения зубной щеткой вдоль всей дуги на верхней и нижней челюсти для удаления остатков пищи;
- 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;
- Далее то же самое с внутренней (небной и язычной) поверхности зубов;
- Почистите жевательную поверхность обычной зубной щеткой;
- Теми же круговыми движениями очистите зубы нижней челюсти;

- 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;

- Для удаления зубного налёта из межзубных промежутков, рекомендуем использовать флоссы;

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

**Помните! Плохое гигиеническое состояние полости рта может привести к появлению признаков начального кариеса вокруг основания брекетов. Раз в 3-4 месяца посещайте стоматолога для профессиональной гигиены и фторирования эмали лаками.**

#### **Что не рекомендуется делать во время ортодонтического лечения:**

- На весь период лечения следует отказаться от употребления жёсткой, даже мелкой еды (орехи, семечки, попкорн, леденцы, сухарики).

- Не употребляйте вязкую и липкую пищу, жевательную резинку, т.к. очистить брекететы очень тяжело.

- Твёрдую пищу (овощи и фрукты, мясо и пр.) запрещается откусывать. Их режут на небольшие кусочки.

- Не чередовать очень холодную и очень горячую пищу, разница температур может привести к отклеиванию брекетов и ухудшению свойств ортодонтической проволоки.

- При лечении эстетическими брекетами, во избежание их окрашивания, не следует употреблять кофе, крепкий чай, тёмные ягоды (смородина, черника).

- 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.

- В случае отклеивания брекета следует его сохранить и принести на приём к врачу.

- В случае появления неудобств, при пользовании аппаратом, расшатывании дуги, изменения положения зафиксированного ортодонтического кольца или других проблем, следует договориться с врачом о досрочном приёме.

- 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.