

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ПАЦІЄНТУ,
який проходить лікування за допомогою брекет-системи**

Особливості догляду за порожниною рота

1. Після встановлення брекет-системи особливу увагу слід приділяти чищенню зубів. При відсутності належного догляду під пластинами брекетів дуже швидко накопичуються патогенні мікроорганізми, що призводить до розвитку карієсу і більш важких порушень. Існує ряд інструкцій, які пацієнт повинен дотримуватися при носінні брекетів.
2. Обробку порожнини рота слід проводити перед дзеркалом після кожного прийому їжі. Якщо немає можливості ретельно почистити зуби, рекомендується використовувати спеціальні ополіскувачі з антибактеріальним ефектом.
3. Для чищення зубів застосовуйте пасти з підвищеним вмістом фтору і кальцію, які захищають від виникнення карієсу.
4. Для чищення зубів рекомендовано використовувати:
 - спеціальну ортодонтичну щітку з V-подібним жолобом щетини, що має маленьку компактную голівку і поглиблення в центрі. Така щітка дозволяє очищати навіть важкодоступні частини брекет-системи;
 - монопучкову щітку - для очищення простору навколо брекетів;
 - інтердентальну зубну щітку (йоржик) - для очищення міжзубного простору і важкодоступних зон, розташованих безпосередньо під дугою брекет-системи;
 - зубну нитку (суперфлосс), призначену для пацієнтів, що носять брекети, – для очищення щілин між зубами і брекетами. Ця зубна нитка відрізняється від звичайної тим, що має більш жорстку структуру, що дозволяє легко вставляти та протягувати її між зубами і брекетами;
 - іригатор (прилад, який під тиском викидає струмінь води) – для вимивання найдрібніших частинок їжі з простору між зубами і скобами.
5. Ефективною альтернативою звичайної зубної щітки може стати електрична. Даний апарат дозволяє скоротити час, який необхідно витратити на щоденний догляд за ротовою порожниною. Проте слід врахувати, що електрична зубна щітка не може стати єдиним інструментом для очищення брекетів.

Технологія чищення зубів:

1. Якщо брекет-система має знімні елементи, у тому числі еластичні гумки або тяги, то перед чищенням зубів їх слід зняти.
2. Процес очищення ротової порожнини потрібно проводити максимально акуратно, не можна проводити будь-які різкі рухи або стрімкі натискання.
3. Чистити зуби слід по лінії їх росту (зуби верхньої щелепи зверху вниз, а нижньої – знизу вгору).
4. Очищення необхідно починати з передньої поверхні. Спочатку зубною щіткою виконуються горизонтальні рухи уздовж всієї дуги на верхній і нижній щелепі для видалення залишків їжі.
5. V-подібною щіткою необхідно очистити не закриту скобами поверхню зубів. Починайте з верхньої щелепи. Спочатку очищуйте зовнішню поверхню зубів. Щітку тримайте під кутом 45 градусів до ясен і виконуйте кругові рухи щіткою над двома зубами одночасно 10 разів. Повторіть це над наступними двома зубами і т.д. Аналогічні дії зробити для задніх зубів і жувальної боку.
6. Тими ж круговими рухами очистіть зуби нижньої щелепи. Зверніть увагу, чи правильно Ви тримаєте щітку.
7. Проведіть очищення внутрішньої (піднебінної і язикової) поверхні зубів: зубна щітка розташовується вертикально, направляючи рухи від ясен до ріжучого краю зуба. Із внутрішньої сторони зубного ряду застосовують звичайну техніку «вимитання» залишків їжі та зубного нальоту. Слід приділяти особливу увагу ділянкам, де металева конструкція повністю охоплює коло зуба.
8. Почистіть жувальну поверхню зубів поворотними рухами, розташовуючи щітку горизонтально.
9. Однопучковою щіткою скрупульозно обробіть замки і дуги зверху, повторіть дії знизу.
10. Область, розташовану безпосередньо під дугою брекет-системи, обробіть щіточкою у вигляді йоржика. Рекомендується здійснити 10-15 обертальних і зворотно-поступальних рухів.
11. Закінчують чищення зубів круговими рухами щітки із захватом зубів і ясен при зімкнутих щелепах.
12. Прополощіть рот і щітку теплою водою. Подивіться в дзеркало: чи не пропущені будь-які місця. Якщо Ви помітили, що десь пропустили, то не відкладайте на наступний раз, а повторіть чистку відразу.
13. При догляді за порожниною рота обов'язково використовуйте флос.
14. Коли Ви закінчили чистку, зуби, брекети, кільця і дуги повинні блищати.

При недотриманні гігієнічних вимог можуть виникнути ускладнення:

- запалення і кровоточивість ясен;
- утворення пігментованого зубного нальоту;
- поява крейдоподібних плям (демінералізація емалі - перша стадія карієсу);
- розвиток каріозних процесів навколо брекетів.

При появі стоматиту, кровоточивих ран або випадінні пломб слід негайно звернутися за консультацією до ортодонта. Лікар проведе санацію і порекомендує заходи, необхідні для нормалізації стану зубів і ясен.

Увага! Здоров'я зубощелепного апарату при носінні брекетів є запорукою ефективного лікування.

Наявність важких патологій, в тому числі гінгівітів або пародонтитів, є підставою для дострокового припинення використання ортодонтичних скоб.

Обмеження в харчуванні

1. Після встановлення ортодонтичних скоб слід особливу увагу приділяти харчуванню. Збалансований повноцінний раціон є не тільки запорукою міцних зубів, а і заходом ефективної профілактики розвитку бактеріальних інфекцій в порожнині рота.
2. При використанні ортодонтичних скоб рекомендується включити в раціон їжу з високим вмістом білка, вітамінів і мінералів:
 - молоко і кисломолочні продукти;
 - цільнозерновий хліб;
 - сири;
 - пісне м'ясо, у тому числі вироби із фаршу;
 - овочі і фрукти, особливо цитрусові;
 - яйця і т.д.
3. Необхідно максимально знизити навантаження на зубо-щелепний апарат, особливо на початку лікування. На строк лікування потрібно відмовитись від вживання горіхів, насіння, попкорна та твердої їжі (горіхи, сухарі, сушки, козинаки тощо), щоб уникнути пошкодження апаратури.
4. Тверді овочі та фрукти (такі як морква, яблука, груші тощо) не можна відкушувати, треба різати на невеличкі шматочки. Це стосується також жорсткого м'яса та будь-яких продуктів, що потребують відкушування.
5. Протягом строку лікування не вживати в'язкі продукти - халву, ірис, мармелад, жувальні цукерки, жувальні гумки, оскільки від них важко відчистити нерівну поверхню зубів з брекетами.
6. Необхідно виключити з меню або звести до мінімуму вживання солодощів з високим вмістом цукру (цукерок, шоколаду, солодкого печива тощо), газованих солодких напоїв.
7. Треба уникати вживання дуже холодних або гарячих продуктів, оскільки різниця температур може призвести до відклеювання брекетів і погіршення властивостей ортодонтичної дуги.
8. При лікуванні естетичними брекетами утриматися від вживання продуктів, що містять фарбувальні ферменти: кави, міцного чаю, смородинового і чорничного джему, червоного вина тощо, щоб уникнути забарвлення брекетів.

У випадку відклеювання брекета необхідно його зберегти та терміново домовитися з лікарем про позаплановий прийом. Це стосується також зміни положення зафіксованої дуги, ортодонтичного кільця або іншого пошкодження ортодонтичної конструкції.