



ZALECENIA- APARAT STAŁY

Aby terapia była skuteczna i komfortowa, prosimy o uważne zapoznanie się z poniższymi wskazówkami:

1. Objawy po założeniu aparatu – to normalne:

W pierwszych dniach może wystąpić:

- ból lub dyskomfort podczas jedzenia i mówienia,
- delikatne drażnienie policzków, języka i warg,
- uczucie napięcia lub "ciągnięcia" zębów.

Można stosować środki przeciwbólowe (paracetamol) według potrzeb, nie przekraczając zalecanej dobowej dawki, według ulotki leku.

Ulgę może przynieść воск ortodontyczny (do zabezpieczenia drażniących elementów aparatu).

2. Dieta – co jeść, a czego unikać:

Zalecane:

- Pokarmy miękkie: jogurty, puree, makaron, zupy, banany, jajka.
- Krojenie twardych produktów na małe kawałki (np. jabłka, marchewki).

Unikać:

- Twardych produktów: orzechów, twardych bułek, sucharów, landrynek.
- Klejących słodczy: gumy do żucia, krówek, toffi.
- Gryzienia pokarmów przednimi zębami – może uszkodzić zamki.

3. Higiena jamy ustnej – bardzo ważna!

Myj zęby po każdym posiłku (minimum 3 razy dziennie).

Używaj:

- Szczoteczki do zębów,
- szczoteczek jednopęczkowych lub wyciorków do czyszczenia wokół zamków,
- irygatora
- nici ortodontycznych (Super Floss, Oral B),
- płynu do płukania ust (koniecznie bez alkoholu).

Higiena to klucz do uniknięcia próchnicy, odwapnień i stanów zapalnych dziąseł!

4. Wizyty kontrolne i awarie:

Zgłaszaj się regularnie na wizyty kontrolne (najczęściej co 4–6 tygodni).

W razie:

- odklejenia zamka,
- pęknięcia łuku,



– skontaktuj się z gabinetem.

5. Styl życia – dodatkowe wskazówki:

- Unikaj palenia papierosów i e-papierosów – mają negatywny wpływ na dziąsła.
 - Nie obgryzaj paznokci, długopisów ani nie żuj twardych przedmiotów.
 - Stosuj ochronny ochraniacz na zęby przy uprawianiu sportów kontaktowych.

Pamiętaj:

Efekty leczenia ortodontycznego zależą również od Twojej współpracy- dbaj o aparat i przestrzegaj zaleceń, a uśmiech będzie wart wysiłku!

W razie pytań lub problemów- zadzwoń do nas!