

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 (do 5–7 dni),
- delikatne drażnienie policzków, języka i warg,
- uczucie napięcia lub "ciągnięcia" zębów.

Można stosować środki przeciwbólowe (np. paracetamol) według potrzeb.

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:

- szczoteczek jednopęczkowych do czyszczenia wokół zamków,
- irygatora lub nici ortodontycznych (superfloss),
- płynu do płukania ust (najlepiej 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,
- bólu nieustępującego po kilku dniach

– 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!