

ZALECENIA HIGIENICZNE DLA PACJENTA ORTODONTYCZNEGO – Aparat stały cienkołukowy

zamek ortodontyczny

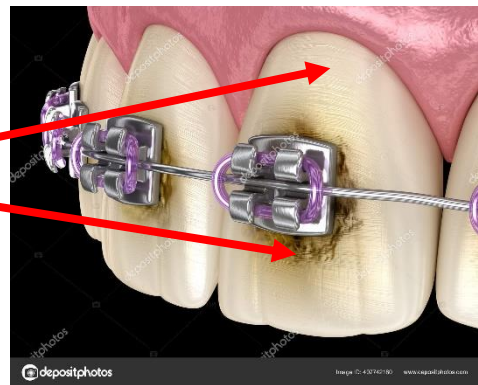
ligatura elastyczna

łuk ortodontyczny



Codzienna higiena polega przede wszystkim na prawidłowym **szczotkowaniu i nitkowaniu** zębów. Najwięcej płytki bakteryjnej i resztek pokarmowych gromadzi się wokół zamków i w okolicy przydziąsłowej:

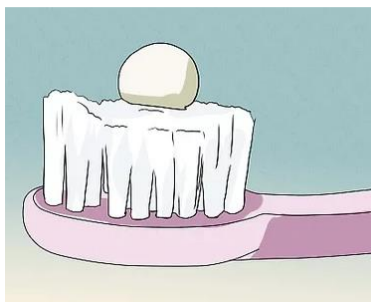
Pamiętajmy o regularnych wizytach u higienistki celem wykonania profesjonalnej higieny i fluoryzacji przynajmniej raz na 6 miesięcy.



Higienę jamy ustnej należy rozpocząć od szczotkowania zębów – najlepiej stosować szczoteczkę **elektryczną** z okrągłą główką (bez elementów plastikowych). Korzystnie wybrać szczoteczkę, która wykonuje ruchy 3D: oscylacja, rotacja i pulsacja. Dobrze, jeżeli szczoteczka ma ograniczenie w postaci blokowania się przy nadmiernym nacisku na zęby.



Szczoteczkę elektryczną jedynie przykładamy do zębów pod odpowiednimi kątami, **nie potrzebne są żadne ruchy poziome i pionowe**. Stosujemy małą ilość pasty do zębów. Najlepiej wybrać pastę o zwiększonej zawartości fluoru (min. 1450 ppm). Zakazane są pasty mocno ścierne (do usuwania kamienia i przebarwień) i wybielające.



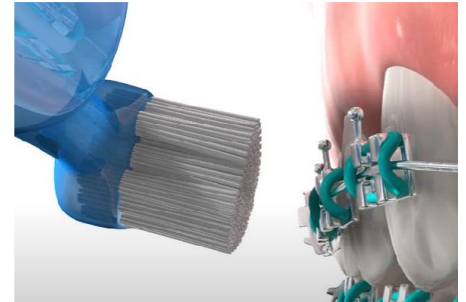
Pasta edukacyjna Elgydium zawiera barwnik, który wybarwia płytkę bakteryjną, ukazując słabo oczyszczone obszary jamy ustnej. Może być stosowana przez dorosłych i dzieci.

Przygotował lek. dent. Damian Kamiński

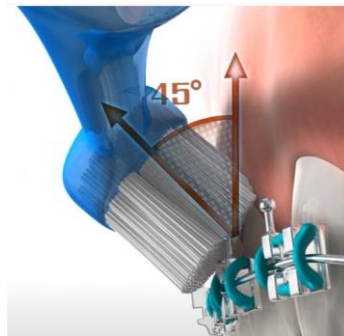
Istotne jest mycie zębów po każdym posiłku, jednak bezpośrednio po zakończeniu spożywania pokarmów **nie jest to wskazane**. Należy odczekać **40-60 minut** i dopiero wtedy wykonać szczotkowanie zębów.

Zaraz po jedzeniu można przepłukać jamę ustną płukanką lub wodą bez dodatku cukru.

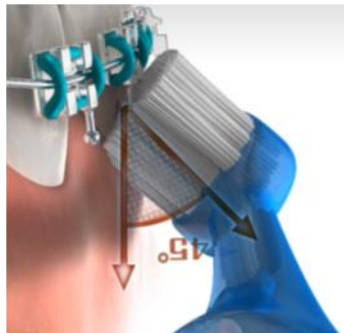
- 1) Szczoteczkę przykładamy od przodu aparatu i powoli ją przesuwamy myjąc każdy ząb z zamkiem osobno.



- 2) Następnie czyścimy powierzchnie zamków od góry pod kątem 45° i powoli przesuwamy myjąc każdy ząb z zamkiem osobno.



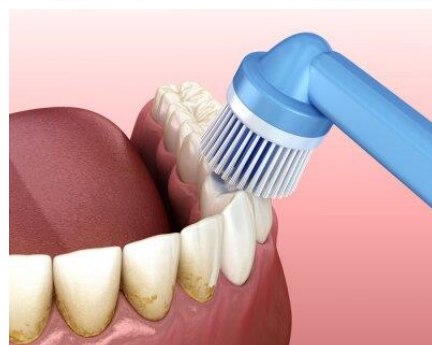
- 3) Później przechodzimy do czyszczenia dolnych powierzchni zamków pod kątem 45° i powoli przesuwamy myjąc każdy ząb z zamkiem osobno.



- 4) Kolejno przechodzimy do oczyszczenia powierzchni językowych i podniebiennych.



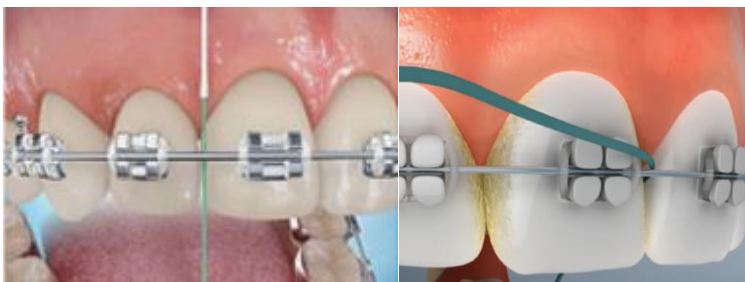
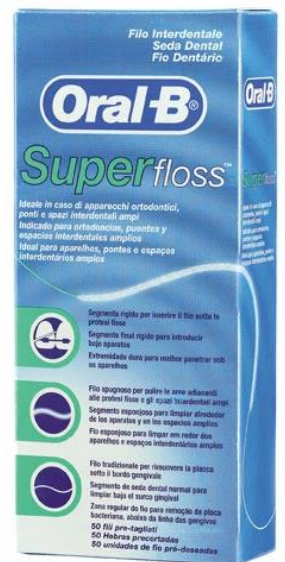
- 5) Na końcu czyścimy powierzchnie żujące.



Kolejnym etapem higieny jest oczyszczenie przestrzeni pod łukiem (pomiędzy zamkami). Stosujemy do tego celu **szczoteczki międzyzębowe** (tzw. wyciorki). Wybieramy szczoteczki o grubym rozmiarze, aby zbierały jak najwięcej zanieczyszczeń. Wykonujemy ruchy pionowe. Przy dużych przestrzeniach międzyzębowych możemy je wykorzystać do ich oczyszczenia.



Ostatnim etapem prawidłowej higieny jest nitkowanie przestrzeni międzyzębowych. W aparacie czynność ta jest utrudniona, ponieważ między zamkami przebiega łuk. Dlatego zanim przeciągniemy nitkę pomiędzy zębami, to należy **przewlec ją pod łukiem**. Do tego celu pomocne są nici SuperFloss - posiadają żyłkę, którą łatwiej przeciągnąć pod łukiem i grube włosie pośrodku oczyszczające przestrzeń.

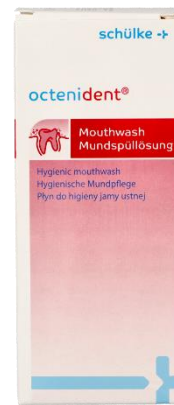


Warto pamiętać również o higienie języka – jest rezerwuarem licznych resztek pokarmowych i drobnoustrojów. Do czyszczenia języka możemy wykorzystać oddzielną szczoteczkę manualną lub końcówkę na szczoteczkę elektryczną. Na rynku dostępne są też skrobaczki.

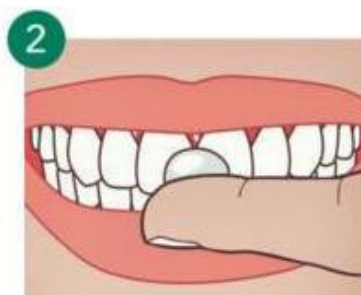


Dodatkowe elementy wspomagające higienę jamy ustnej:

- a) **Płukanki** – możemy stosować po każdym posiłku i po myciu zębów. Zmniejszają ilość płytki bakteryjnej oraz wypłukują resztki pokarmowe. Mogą być stosowane zaraz po jedzeniu. Dodatkowo odświeżają oddech.



- b) **GC Tooth Mousse** – preparat, który zawiera związki wapnia i fosforu, nazywany jest „płynnym szkliwem”. Remineralizuje szkliwo uzupełniając jego braki. Chroni przed powstawaniem próchnicy i odwapnień (białych plam). Może być stosowany podczas leczenia ortodontycznego jak i do uzębienia bez aparatu. Stosujemy go 2-3 razy w tygodniu **na noc**, po pełnej higienie jamy ustnej. Preparat nakładamy na palec i jak krem wcieramy go we wszystkie zęby ok. 30 sekund. Następnie preparat pozostaje na zębach przez 3 minuty. Po tym czasie można jedynie wypłuć nadmiar preparatu, jednak nie powinno się już płukać jamy ustnej.



- c) **Irygator** – spray wodny pod ciśnieniem, który ułatwia oczyszczanie aparatu z resztek pokarmowych. Poprawia też ukrwienie dziąseł, redukując stan zapalny. Do zbiornika można wlać: przegotowaną wodę, płukankę do jamy ustnej lub rozcieńczoną wodę utlenioną. Ważne, aby nie kierować strumienia wody bezpośrednio pod dziąsło, ponieważ możemy spowodować jego uszkodzenie.

