

佩戴牙套或牙托

本资料单适用于佩戴牙齿矫正器或矫正板的人群。它解释了如何适应新的牙套或牙托，以及在佩戴期间护理牙齿的最佳方法。

佩戴牙套或牙托等牙齿矫正器会增加维持牙齿和牙龈健康的难度。您的正畸效果取决于您对口腔以及牙套或牙托的护理程度。虽然这需要耐心和坚持，但最终美丽、健康的笑容将是非常值得的。

适应新的牙套或牙托

当您第一次佩戴新的牙套或牙托时，可能会注意到以下一些常见变化：

- **外观：**一开始，您可能会觉得佩戴新牙套或牙托不自在。然而，牙齿矫正治疗很常见，你会注意到许多其他人也戴着牙套或牙托。
- **讲话：**在最初几天，您可能会遇到一些说话困难。新的牙套或牙托会让您的口腔感觉不一样。如果牙套或牙托紧贴您的上颌，并影响您的舌头活动时，这种感觉会特别明显。一旦你的舌头适应了新的感觉，讲话就会恢复正常。

在镜子前练习大声说话或朗读，以帮助您习惯牙套或牙托。牙套或牙托安装后的一两天内，唾液分泌量可能会增加。经常吞咽唾液和练习说话通常可以减缓唾液流量。

- **饮食：**首次安装牙套或牙托时，咀嚼可能会有些困难。以下是一些值得尝试的建议，特别是在最初几周：
 - 将食物切成小块
 - 每次只放少量食物入口
 - 尝试较软的食物
 - 比平时咀嚼得慢一些
 - 避免有黏性的、耐嚼的或坚硬的食物，这些食物可能会弄断钢丝或使托槽移位
 - 保持均衡饮食，限制含糖和酸性食物和饮料的摄入。
- **压痛和酸痛部位：**您可能偶尔会因牙套或牙托而感到酸痛或压痛。痛感通常只会在初次佩戴或调整之后出现。轻微酸痛部位通常会在一两天内恢复。使用正畸蜡和温盐水漱口可能会有所帮助。

如果疼痛持续，请看您的正畸医生。在见到医生前继续佩戴橡皮筋或牙托。取下它们会延长治疗时间，并使正畸医生更难确定问题区域。

正畸期间该如何护理牙齿？

正畸期间，您应继续拜访您的常规牙医，进行定期检查、治疗和预防护理。

在正畸期间保持口腔健康非常重要。如果您在佩戴牙套期间需要治疗蛀牙，可能需要移除牙套以进行治疗，然后重新佩戴。这可能意味着更多预约、延长治疗时间、带来不便，甚至可能是额外的费用。

为了保证正畸治疗期间的良好口腔卫生，请在进食后使用含氟牙膏和小软牙刷彻底刷牙。您的正畸医生可能会推荐专用的牙齿矫正牙刷或电动牙刷。

良好的口腔卫生，包括定期有效地刷牙和使用牙线，有助于在正畸期间预防蛀牙。

- **如果佩戴牙套：**取下橡皮筋。轻轻地刷牙和牙套，刷遍钢丝和托槽的里面和周围。每天使用“穿线牙线”（这种牙线的一端是硬的，可以穿过正畸钢丝下方）或牙间刷，清洁牙齿之间的缝隙。吐出多余的牙膏，但不要漱口。清洁后请记得更换橡皮筋。
- **如果佩戴牙托：**取下牙托，照常刷牙和使用牙线。轻轻地刷牙托覆盖的牙龈区域以及上颌。使用牙刷和牙膏轻轻清洁牙托，然后用冷水冲洗牙托并放回嘴里。

正畸医生可能会推荐其他口腔护理产品，如含氟凝胶或漱口水，或建议使用显色片剂。显色片剂可以给残留的牙菌斑染色，帮助您清楚地看到它们。显色片剂可以在超市和药店购买。

如果牙套或牙托损坏了怎么办？

牙医应定期检查您的牙套或牙托是否受到损坏。牙套中的钢丝和托槽很脆弱，咀嚼硬的食物可能会断裂、松动或弯曲。不要用牙齿打开瓶盖或包装。如果您的牙套或牙托断裂或损坏，请立即联系您的正畸医生。

如需更多信息，请：

- 联系您的牙科医生
- 访问www.health.qld.gov.au/oralhealth
- 每周七天、每天 24 小时拨打 13 HEALTH (13 43 25 84)，获取保密的健康建议
- 发送电子邮件至oral_health@health.qld.gov.au。