

استفاده از بریسها یا پلاک ارتودنسی

این برگه اطلاعات برای افرادی است که از بریس یا پلاک های ارتودنسی استفاده می کنند. این برگه روش عادت به بریس ها یا پلاک های جدید و بهترین راه برای مراقبت از دندان ها در حین استفاده از آنها را توضیح می دهد.

استفاده از وسایل ارتودنسی مانند بریس یا پلاک می تواند حفظ سلامت دندان ها و لثه ها را دشوارتر کند. موفقیت درمان ارتودنسی، تحت تأثیر میزان مراقبت شما از دهانتان، بریس ها یا پلاک قرار می گیرد. در حالی که این کار مستلزم صبر و تعهد است، نتیجه نهایی یعنی لبخندی زیبا و سالم ارزشش را دارد.

عادت کردن به بریس ها یا پلاک جدید

در اینجا برخی از تغییرات رایج وجود دارد که ممکن است هنگام نصب بریس ها یا پلاک جدید متوجه آنها شوید:

- **ظاهر:** بریس ها یا پلاک جدید ممکن است در ابتدا باعث معذب شدن شما شوند. با این حال، درمان ارتودنسی رایج است و شما متوجه خواهید شد که بسیاری از افراد دیگر نیز از بریس یا پلاک استفاده می کنند.
- **صحبت کردن:** ممکن است در چند روز اول در صحبت کردن دچار مشکل شوید. بریس ها یا پلاک جدید، احساس متفاوتی در دهان شما ایجاد می کنند. این امر به ویژه در صورتی قابل توجه خواهد بود که بریس یا پلاک روی سقف دهان شما قرار گیرد و بر حرکت زبان شما تأثیر بگذارد. هنگامی که زبان شما به احساس جدید عادت کرد، گفتار به حالت عادی باز خواهد گشت.
- **صحبت کردن یا خواندن با صدای بلند و جلوی آینه را تمرین کنید تا به شما کمک کند به بریس ها یا پلاک خود عادت کنید.** همچنین ممکن است تولید بزاق برای یک یا دو روز پس از نصب بریس یا پلاک در دهان شما افزایش یابد. فرو بردن بزاق به دفعات بیشتر و تمرین در صحبت کردن، در اکثر موارد، جریان بزاق را کاهش می دهد.
- **غذا خوردن:** انتظار داشته باشید زمانی که بریس ها یا پلاک شما برای اولین بار نصب می شوند، در جویدن دچار مشکل شوید. در اینجا چند نکته برای امتحان کردن، به ویژه برای چند هفته اول وجود دارد:
 - غذای خود را به قطعات کوچکتر برش دهید
 - هر بار فقط تکه کوچکی از غذا را در دهان خود قرار دهید
 - غذاهای نرم تر را امتحان کنید
 - آهسته تر از حد معمول بجوید
 - از غذاهایی با بافت چسبناک، جویدنی یا سفت که می توانند سیم ها را بشکنند یا براکت ها را جدا کنند، خودداری کنید
 - رژیم غذایی متعادلی داشته باشید و مصرف غذاها و نوشیدنی های شیرین و اسیدی را محدود کنید.
- **نقاط حساس و دردناک:** گاهی اوقات ممکن است نقاط دردناک یا حساس نسبت به بریس ها یا پلاک در شما ایجاد شوند. این معمولاً فقط پس از اتصال اولیه یا تنظیم رخ می دهد. نقاط جزئی درد معمولاً طی یک روز یا بیشتر بهبود می یابند. استفاده از موم ارتودنسی و دهانشویه های آب نمک گرم ممکن است مفید باشد.
- اگر درد ادامه داشت، به متخصص ارتودنسی خود مراجعه کنید. تا زمان مراجعه به استفاده از کش ارتودنسی یا پلاک خود ادامه دهید. کنار گذاشتن آنها درمان را طولانی و تشخیص دقیق ناحیه دچار مشکل را برای متخصص ارتودنسی دشوارتر می کند.

در طول درمان ارتودنسی چگونه باید از دندان هایم مراقبت کنم؟

در حین انجام درمان ارتودنسی، باید برای معاینات منظم، درمان و مراقبت های پیشگیرانه به دندانپزشک همیشگی خود مراجعه کنید.

حفظ سلامت دهان و دندان در طول درمان ارتودنسی بسیار مهم است. اگر در طول مدت استفاده از بریس، درمان لازم را برای پوسیدگی دندان انجام دهید، ممکن است لازم باشد بریس های شما جهت درمان برداشته و سپس دوباره نصب شوند. این ممکن است به معنای گرفتن نوبت های اضافی، زمان طولانی درمان، دردسر و احتمالاً هزینه اضافی باشد.

برای اطمینان از بهداشت مناسب دهان در طول درمان ارتودنسی، پس از صرف غذا با استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید و یک مسواک نرم کوچک، با دقت مسواک بزنید. متخصص ارتودنسی شما ممکن است مسواک مخصوص ارتودنسی یا مسواک برقی را توصیه کند.

رعایت بهداشت دهان و دندان از جمله مسواک زدن منظم و مؤثر و کشیدن نخ دندان به پیشگیری از پوسیدگی دندان در حین انجام درمان ارتودنسی کمک می کند.

▪ اگر بریس دارید: کش ها را بردارید. به آرامی دندان ها و بریس های خود را مسواک بزنید و مسواک را داخل و اطراف همه سیم ها و براکت ها بکشید. روزانه بین دندان ها را با استفاده از نخ دندان، نخ مخصوص یا سوپر فلاس (که انتهای سفت شده ای دارد تا زیر سیم ارتودنسی کشیده شود) و/ یا برس های بین دندانی تمیز کنید. خمیر دندان اضافی را بیرون بریزید، اما آبکشی نکنید. به یاد داشته باشید که کش های ارتودنسی خود را بعد از تمیز کردن تعویض کنید.

▪ اگر پلاک دارید: پلاک را بردارید و طبق معمول مسواک بزنید و نخ دندان بکشید. به آرامی نواحی لثه ای که توسط پلاک شما پوشانده شده اند و همچنین سقف دهان خود را مسواک بزنید. با استفاده از مسواک و خمیر دندان، پلاک خود را به آرامی تمیز کنید و قبل از قرار دادن دوباره آن در دهان، آن را با آب سرد بشویید.

متخصص ارتودنسی شما ممکن است محصولات اضافی مراقبت از دهان مانند ژل های فلوراید یا دهان شویه ها یا استفاده از قرص های آشکار ساز جرم دندان را توصیه کند.

قرص آشکار ساز، جرمی که پس از مسواک زدن و نخ دندان کشیدن باقی مانده است را رنگی و به شما کمک می کند تا آن را به وضوح ببینید. قرص های آشکار ساز را می توان از سوپرمارکت ها و داروخانه ها خریداری کرد.

در صورت آسیب دیدن بریس یا پلاک خود چه کاری باید انجام دهم؟

دندانپزشک باید به طور مرتب بررسی کند تا براکت یا پلاک شما آسیبی ندیده باشد. بریس ها سیم ها و براکت های ظریفی دارند که در صورت جویدن غذاهای سفت ممکن است بشکنند، شل یا خم شوند. همچنین مهم است که از دندان های خود برای باز کردن بطری یا بسته بندی استفاده نکنید. اگر براکت یا صفحه خود را شکستید یا دچار آسیب شد، فوراً با متخصص ارتودنسی خود تماس بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر

- با دندانپزشک خود تماس بگیرید
- از www.health.qld.gov.au/oralhealth دیدن کنید
- با شماره 13 HEALTH (13 43 25 84) برای مشاوره بهداشتی محرمانه در 24 ساعت شبانه روز و هفت روز هفته تماس بگیرید.
- ایمیل oral_health@health.qld.gov.au