

پوشیدن بریس ارتودنسی یا صفحه (braces or a plate)

این ورقه معلوماتی برای افرادی است که از بریس ارتودنسی یا صفحه استفاده می کنند. این توضیح می دهد که به بریس ارتودنسی یا صفحه های جدید عادت کنید و بهترین راه برای مراقبت از دندان های خود در حالی که آنها را می پوشید را بدانید.

استفاده از وسایل ارتودنسی مانند بریس یا صفحه می تواند نظافت دندان ها و بیره ها را دشوارتر کند. موفقیت درمان ارتودنسی شما تحت تاثیر این خواهد بود که چقدر از دهان و همچنین بریس یا صفحه خود مراقبت می کنید. در حالی که این نیاز به صبر و فداکاری دارد، نتیجه نهایی یک لبخند زیبا و سالم ارزشش را دارد.

عادت کردن به بریس ارتودنسی یا صفحه جدید

در اینجا بعضی از تغییرات رایج که ممکن است هنگام اولین بار با بریس ارتودنسی یا صفحه جدید مجهز شوید، را مشاهده کنید:

- شکل ظاهری: با بریس ارتودنسی یا صفحه جدید تان ممکن است در ابتدا احساس شرمندگی کنید. اما، درمان ارتودنسی معمول است و متوجه خواهید شد که بسیاری از افراد دیگر نیز بریس ارتودنسی یا صفحه می پوشند.
- گفتار: ممکن است در چند روز اول با گفتار تان مشکل داشته باشید. بریس ارتودنسی یا صفحه جدید شما باعث می شود دهان تان احساس متفاوتی داشته باشد. این امر به ویژه در صورتی قابل توجه خواهد بود اگر بریس ارتودنسی یا صفحه در برابر سقف دهان شما بنشیند و بر حرکت زبان شما تاثیر بگذارد. هنگامی که زبان شما به احساس جدید عادت می کند، گفتار به حالت عادی بر می گردد.
- صحبت کردن یا خواندن را با صدای بلند و پیش آینه تمرین کنید تا به شما کمک کند به بریس ارتودنسی یا صفحه خود عادت کنید. همچنین ممکن است تولید بزاق برای یک یا دو روز پس از نصب بریس ارتودنسی یا صفحه در دهان شما افزایش یابد. بلعیدن مکرر بزاق و تمرین نمودن صحبت کردن، در بیشتر موارد، جریان بزاق را کند می کند.
- خوردن: انتظار داشته باشید که وقتی بریس یا صفحه شما برای اولین بار نصب می شود، در جویدن مشکل داشته باشید. در اینجا چند نکته برای امتحان کردن وجود دارد، به ویژه برای چند هفته اول:
 - غذای خود را به قطعات کوچکتر برش دهید
 - در هر بار فقط یک قسمت کوچک را در دهان خود قرار دهید
 - غذاهای نرمتر را امتحان کنید
 - آهسته تر از حد معمول بجوید
 - از غذاهایی که دارای بافت چسبنده، جویدنی یا سخت هستند و می توانند سیم ها را بشکنند یا براکت ها را از جای خودش خارج کنند، اجتناب کنید
 - رژیم غذایی متعادل داشته باشید و مصرف غذاهای شیرین و اسیدی و نوشیدنی ها را محدود کنید.
- حساسیت و نقطه های دردناک: ممکن است گاهی اوقات نقطه های درد یا حساسیت از بریس ارتودنسی یا صفحه تان ایجاد شود. این معمولاً فقط پس از نصب اولیه یا تنظیم نمودن رخ می دهد. نقطه های کوچک درد معمولاً در مدت یک روز یا بیشتر بهبود می یابند. استفاده از موم ارتودنسی و شستشوی دهان آب نمکدار گرم ممکن است کمک کند.

در صورت ادامه درد به متخصص ارتودنسی مراجعه کنید. تا زمان ملاقات، به استفاده از لاستیک یا صفحه خود ادامه دهید. حذف آنها درمان را طولانی تر می کند و تشخیص قسمتی که مشکل دارد را برای ارتودنسی سخت تر می کند.

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

در حین درمان ارتودنسی، باید به مراجعه به دندانپزشک معمول خود برای معاینات منظم، درمان و مراقبت های پیشگیرانه ادامه دهید.

حفظ صحت دهان و دندان در طول درمان ارتودنسی مهم است. اگر در جریان زمان استفاده از بریس ارتودنسی به درمان پوسیدگی دندان نیاز دارید، ممکن است لازم باشد بریس های تان برداشته شوند تا درمان انجام شود و سپس دوباره نصب شوند. این ممکن است به معنای قرار ملاقات های اضافی، زمان طولانی درمان، ناراحتی و احتمالاً مصرف اضافی باشد.

برای اطمینان از نظافت دهان و دندان خوب در طول درمان ارتودنسی، پس از غذا خوردن با استفاده از خمیر دندان فلوراید-دار و یک برس نرم کوچک، برس بزنید. متخصص ارتودنسی شما ممکن است یک برس مخصوص ارتودنسی یا برس برقی را توصیه کند.

نظافت دهان و دندان خوب از جمله برس زدن منظم و موثر و استفاده از نخ دندان به جلوگیری از پوسیدگی دندان در حین درمان ارتودنسی کمک می کند.

- اگر بریس دارید: الاستیک ها را بکشید. دندان ها و بریس های خود را به آرامی برس بزنید، در داخل و اطراف تمام سیم ها و براکت ها برس بزنید. هر روز با استفاده از نخ دندان، «نخ مخصوص یا super floss» (که دارای یک انتهای سخت شده است تا بتواند زیر سیم ارتودنسی نیفته شود) و/یا برسک های بین دندانی پاک کنید. خمیر دندان اضافی را تف کنید، اما شستشو ندهید. به یاد داشته باشید که الاستیک خود را پس از پاک کردن تبدیل کنید.

- اگر یک صفحه دارید: صفحه را بکشید و دندان های خود را برس بزنید و با نخ دندان به طور معمول استفاده کنید. قسمت های بیره را که توسط صفحه تان پوشانده شده اند و همچنین سقف دهان را به ملایمت برس بزنید. با استفاده از برس و خمیر دندان صفحه خود را به ملایمت پاک کنید و قبل از قرار دادن آن در دهان، آن را با آب خنک بشویید.

متخصص ارتودنسی شما ممکن است محصولات اضافی مراقبت از دهان مانند جل های فلوراید-دار یا دهان شویه یا استفاده از گولی های نشان دهنده را توصیه کند.

گولی های نشان دهنده منگ های را که پس از برس زدن و استفاده از نخ دندان هنوز به جای خود باقی مانده است نشاندهی نموده و به شما کمک می کند تا آن را به وضوح ببینید. گولی های نشان دهنده را می توان از سوپرمارکت ها و دواخانه ها خریداری کرد.

اگر به بریس ارتودنسی یا صفحه آسیب برسانم چه باید بکنم؟

یک کارشناس دندانپزشکی باید به طور منظم بررسی کند که هیچ آسیبی به بریس ارتودنسی یا صفحه شما وارد نشده است. بریس ها دارای سیم بوده و براکت ها شکننده هستند و ممکن است در صورت جویدن غذاهای سخت شکسته، سست شده یا خم شوند. همچنین مهم است که از دندان های خود برای باز کردن بوتل ها یا بسته بندی ها استفاده نکنید. اگر بریس ارتودنسی یا صفحه تان شکسته یا آسیب دیده اند، بلافاصله با ارتودنسیست خود تماس بگیرید.

برای کسب معلومات بیشتر

- با دندانپزشک خود تماس بگیرید
- از www.health.qld.gov.au/oralhealth بازدید کنید
- برای مشاوره صحت محرمانه 24 ساعت در روز، هفت روز در هفته با 13 HEALTH یا (13 43 25 84) تماس بگیرید
- به oral_health@health.qld.gov.au ایمیل روان کنید.