



Носіння брекетів або пластинки

Ця інформаційна довідка призначена для людей, які носять ортодонтичні брекети або пластинки. У ній пояснюється, як звикнути до нових брекетів або пластинок і як найкраще доглядати за зубами під час їх носіння.

Носіння ортодонтичних апаратів, таких як брекети або пластинки, може ускладнити підтримку здоров'я зубів і ясен. Успіх ортодонтичного лікування залежить від того, наскільки добре ви доглядаєте за порожниною рота, а також за брекетами або пластинкою. Хоча це вимагає терпіння та самовіддачі, кінцевий результат — красива, здорова посмішка — буде того вартий.

Звикання до нових брекетів або пластинки

Ось деякі загальні зміни, які ви можете помітити, коли вам вперше встановлять нові брекети або пластинку:

- **Зовнішність:** Ваші нові брекети або пластинки можуть спочатку викликати у вас почуття сорому. Однак ортодонтичне лікування є поширеним явищем, і ви помітите, що багато людей також носять брекети або пластинки.
- **Промова:** Протягом перших кількох днів ви можете відчувати певні труднощі з мовленням. Ваші нові брекети або пластинки змінять відчуття в роті. Це буде особливо помітно, якщо брекети або пластинка прилягають до піднебіння та впливають на рух язика. Як тільки ваш язик звикне до нового відчуття, мова повернеться до нормального стану.

Потренуйтеся говорити або читати вголос і перед дзеркалом, щоб звикнути до брекетів або пластинки. Також може спостерігатися підвищене виділення слини протягом одного-двох днів після того, як брекети або пластинка будуть встановлені в роті. Часте ковтання слини та вправлення в мовленні в більшості випадків уповільнюють відтік слини.

- **Приймання їжі:** Очікуйте, що під час першого встановлення брекетів або пластинки вам буде важко жувати. Ось кілька порад, які варто спробувати, особливо протягом перших кількох тижнів:
 - нарізайте їжу на менші шматочки;
 - кладіть до рота лише невелику порцію за один раз;
 - вживайте більш м'яку їжу;
 - жуйте повільніше, ніж зазвичай;
 - уникайте їжі з липкою, жувальною або твердою текстурою, яка може обірвати дроти або змістити кронштейни;
 - дотримуйтеся збалансованої дієти та обмежте споживання солодких і кислих продуктів та напоїв.
- **Болюча чутливість і болючі місця:** Іноді у вас можуть з'являтися болючі місця або болючість від брекетів або пластинки. Зазвичай це відбувається лише після першого припасування або коригування. Невеликі ранки зазвичай заживають за день або близько того. Може допомогти використання ортодонтичного воску й полоскання рота теплою соленою водою.

Якщо болючість не зникає, зверніться до ортодонтиста. Продовжуйте носити еластичні пов'язки або пластину до візиту до лікаря. Якщо їх не носити, лікування затягнеться й ортодонтисту буде складніше визначити проблемну ділянку.



Як доглядати за зубами під час ортодонтичного лікування?

Під час ортодонтичного лікування ви повинні продовжувати відвідувати свого звичайного стоматолога для регулярних оглядів, лікування та профілактики.

Під час ортодонтичного лікування важливо підтримувати здоров'я порожнини рота. Якщо під час носіння брекетів ви проходите необхідне лікування карієсу, можливо, вам доведеться зняти брекети, щоб провести лікування, а потім встановити їх знову. Це може означати додаткові відвідини лікаря, довший час лікування, незручності та, можливо, додаткові витрати.

Щоб забезпечити належну гігієну порожнини рота під час ортодонтичного лікування, ретельно чистіть зуби після їжі, використовуючи зубну пасту з фтором і маленьку м'яку зубну щітку. Ваш ортодонт може порекомендувати спеціальну ортодонтичну зубну щітку або електричну щітку.

Належна гігієна порожнини рота, включаючи регулярне та ефективне чищення зубів зубною щіткою та зубною ниткою, допоможе запобігти карієсу під час проходження ортодонтичного лікування.

- *Якщо у вас встановлені брекети:* Зніміть еластичні стрічки. Акуратно почистіть зуби й брекети, очищаючи всі дроти і скоби всередині та навколо них. Щодня чистіть проміжки між зубами за допомогою зубної нитки, спеціальної «різьбової нитки» або суперфлоса (нитка, яка має жорсткий кінець, щоб її можна було протягнути під ортодонтичним дротом) та/або міжзубних щіток. Виплюньте надлишки зубної пасти, але не змивайте її. Не забудьте замінити гумки після чищення.
- *Якщо у вас встановлена пластинка:* Зніміть пластину та почистіть зуби зубною ниткою, як зазвичай. Акуратно почистіть ділянки ясен, які закриті пластинкою, а також піднебіння. Використовуйте зубну щітку і пасту, щоб акуратно почистити пластинку, і промийте її прохолодною водою перед тим, як покласти її назад до рота.

Ваш ортодонт може порекомендувати додаткові засоби для догляду за порожниною рота, такі як фторвмісні гелі або ополіскувачі для порожнини рота, або використання таблеток для індикації зубного нальоту.

Таблетки для індикації зубного нальоту забарвлюють зубний наліт, який залишається після використання зубної щітки та нитки, допомагаючи чітко його бачити. Таблетки для індикації зубного нальоту можна придбати в супермаркетах та аптеках.

Що робити при пошкодженні брекетів або пластинок?

Стоматолог повинен регулярно перевіряти, чи не пошкоджені ваші брекети або пластинки. Брекети мають дроти та скоби, які є крихкими й можуть зламатися, ослабнути або зігнутися, якщо ви жуєте тверду їжу. Також важливо не використовувати зуби для відкривання пляшок або упаковок. Якщо ви зламали або пошкодили брекети або пластинку, негайно зверніться до свого ортодонта.



Для отримання додаткової інформації

- Зверніться до свого стоматолога
- Див. www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Телефонуйте 13 HEALTH (13 43 25 84), щоб отримати конфіденційну консультацію щодо здоров'я 24 години на добу, сім днів на тиждень
- Ел. пошта oral_health@health.qld.gov.au.

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.