

Higiena jamy ustnej a aparaty ortodontyczne

Jak dbać o zęby i dziąsła podczas leczenia ortodontycznego

Jeśli decydujesz się na leczenie ortodontyczne, wiesz już zapewne, jak istotnie wpływa ono na wygląd Twoich zębów. A jeśli jużnosisz aparat, bez wątplenia nie możesz doczekać się dnia, w którym go zdejmiesz – aby pokazać wszystkim swój nowy uśmiech! Ale korzyści z leczenia ortodontycznego znacznie wykraczają poza wygląd zewnętrzny.

Krzywe lub stłoczone zęby mogą powodować nierównomierne ścieranie się powierzchni zębów oraz problemy ze szczękami, które mogą z kolei prowadzić do komplikacji w późniejszym okresie. Trudno jest też prawidłowo czyścić takie zęby, przez co stają się one bardziej podatne na próchnicę lub choroby dziąseł.

Jeślinosisz aparat ortodontyczny, musisz pamiętać o tym, że na skuteczność leczenia wpływa to, jak dobrze dbasz o swoje zęby i dziąsła. Odpowiednia higiena w warunkach domowych oznacza skuteczne usuwanie płytki nazębnej z zębów, dziąseł i aparatu każdego dnia. Nie tylko pozwoli Ci to sprawnie zakończyć leczenie, ale również zapewni zdrowe zęby i dziąsła.

Kto powinien poddać się leczeniu ortodontycznemu?

Nie każdy ma perfekcyjnie proste zęby. W rzeczywistości u wielu ludzi są one krzywe lub nadmiernie stłoczone. Jeśli Twój dentysta twierdzi, że Twoje zęby trzeba nieco wyprostować, może skierować Cię do ortodonta – dentysty, który specjalizuje się w takim rodzaju leczenia.

W trakcie leczenia nosi się aparaty stałe lub ruchome, aby stopniowo skorygować położenie zębów w jamie ustnej.

W jakim wieku można rozpocząć leczenie ortodontyczne?






Podczas gdy leczeniu ortodontycznemu poddają się najczęściej dzieci i nastolatki (od 8 lat i starsze), obecnie co raz więcej dorosłych decyduje się na ten rodzaj kuracji.

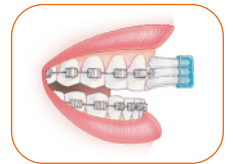
Jak długo trwa leczenie?

Okresy leczenia mogą się różnić, ale zwykle trwa ono od 18 do 30 miesięcy. W przypadku dorosłych leczenie może trwać nieco dłużej, ponieważ ich kości twarzy są już ukształtowane. Jednak, niezależnie od wieku, utrzymywanie zdrowych zębów i dziąseł w czasie leczenia zapewni jego właściwy przebieg.

Jak prawidłowo czyścić zęby, jeśli noszę aparat ortodontyczny?

Z początku, prawidłowe usuwanie płytki nazębnej z zębów i dziąseł podczas leczenia ortodontycznego może wydawać się trudne. Ale nie poddawaj się – z czasem stanie się to łatwiejsze! Oto kilka pomocnych wskazówek:

-  Najpierw zdejmij wszystkie elastyczne paski i części, które nie są przymocowane na stałe (np.: te zakładane na głowę).
-  Stosuj technikę szczotkowania zalecaną przez dentystów: ustaw szczoteczkę w kierunku dziąseł pod kątem 45 stopni. Lekko naciskając szczoteczkę, wykonuj krótkie ruchy do przodu i do tyłu i czyść ząb przez około 10 sekund.
-  Powtórz to samo dla wszystkich wewnętrznych i zewnętrznych powierzchni zębów.
-  Nie zapomnij oczyścić powierzchni żujących zębów i tylnych zębów.
-  Na koniec wyczyść miejsca wokół aparatu, szczotkując najpierw od góry a potem od dołu. Szczotkuj delikatnie i uważaj, aby nie złamać ani nie zgiąć żadnego zamka lub drucika.



Czyszczenie ruchomego aparatu ortodontycznego

Po wyjęciu aparatu z ust możesz normalnie wyczyścić zęby szczoteczką i nicią dentystyczną. Następnie, używając szczoteczki i pasty do zębów, oczyść aparat a na koniec dokładnie oplucz go w wodzie.

Pamiętaj także, aby delikatnie wyczyścić szczoteczką dziąsła w miejscach, które zakrywa aparat. Takim miejscem będzie np.: podniebienie, jeślinosisz aparat na górnych zębach.

Jak często muszę czyścić swój aparat?

Bardzo ważne jest, aby czyścić aparat, za każdym razem kiedy szczotkujesz zęby. Aparat ortodontyczny może stać się zbiornikiem bakterii, przez co w Twojej jamie ustnej będzie gromadzić się więcej płytki nazębnej, co z kolei może zwiększyć ryzyko rozwoju próchnicy zębów i choroby dziąseł.

Jak czyścić zęby nicią dentystyczną, jeśli noszą stały aparat ortodontyczny?

Czyszczenie zębów nicią dentystyczną pozwala usunąć płytkę nazębną zgromadzoną między zębami i pod linią dziąseł – w miejscach, gdzie nie dociera Twoja szczoteczka. Faktem jest, jeśli nie czyścisz zębów nicią dentystyczną, aż 40 procent powierzchni Twoich zębów pozostaje nie oczyszczonych.

Wybierz nić dentystyczną ze sztywnym końcem, którą można przewlekać między zębami. Umożliwia on wprowadzenie nici między zęby – nad drucikiem w przypadku górnych zębów i pod nim w przypadku zębów dolnych.

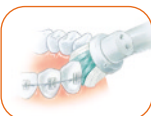


Zagnij nić wokół zęba na kształt litery C i delikatnie przesuвай ją w górę i w dół, również poniżej linii dziąseł. Jeśli chcesz wyczyścić następny ząb, odwiń czysty kawałek nici.

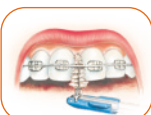
Jakie produkty najlepiej stosować do czyszczenia aparatów ortodontycznych?

Szczoteczki Orthodontic posiadają włókna w kształcie litery V, które pomagają czyścić zęby nad i pod zamkami oraz drucikami.

Szczoteczki elektryczne mogą usunąć więcej płytki nazębnej niż tradycyjne szczoteczki manualne. A niektóre z najnowszych szczoteczek wyposażone są w końcówki zaprojektowane specjalnie dla osób noszących aparaty.



Szczoteczki Interdental posiadają bardzo małą główkę z cienkimi włóknami, które idealnie nadają się do czyszczenia miejsc pod drucikami i między zębami. Zapytaj



swojego dentystę, jak czyścić tego typu szczoteczką miejsca wokół aparatów.

Irygatory usuwają płytkę nazębną z miejsc wokół aparatów i linii dziąseł przy wykorzystaniu strumienia znajdującej się pod ciśnieniem wody (lub płynu do płukania jamy ustnej). Większość z irygatorów oferuje możliwość zmniejszenia ciśnienia przy czyszczeniu szczególnie wrażliwych miejsc.



Ortodonta poleci Ci, jakich produktów możesz używać w domu, aby prawidłowo czyścić zęby każdego dnia.

Czy nadal muszę regularnie chodzić do zwykłego dentysty?

Tak. Twój dentysta i ortodonta wspólnie doradzą Ci, co robić, aby jak najlepiej dbać o swoje zęby i dziąsła.

Uśmiechaj się!

Noszenie aparatu ortodontycznego wymaga cierpliwości i samodyscypliny. Niemniej jednak, leczenie może zapewnić Ci coś więcej niż tylko zdrowy uśmiech – często leczenie takie pomaga zapobiec większym problemom w przyszłości.

Przestrzeganie prawidłowej higieny jamy ustnej w domu jest bardzo ważne, ponieważ ułatwi przebieg leczenia i może nawet skrócić okres jego trwania. Co więcej, na długi czas zapewni Ci zdrowe zęby i dziąsła.

A Twoja nagroda? Życie pełne zdrowych i pięknych uśmiechów!

Rekomendowane produkty do higieny jamy ustnej



Oral-B Czyść zęby jak dentysta