

### **Zalecenia dla Pacjentów z aparatami stałymi**

Przez pierwsze dwa do czterech dni po założeniu aparatu stałego mogą występować dolegliwości bólowe wszystkich zębów, głównie na nagryzanie, w związku z tym zalecana jest dieta płynna i półpłynna oraz ogólnodostępne środki przeciwbólowe (Apap, Panadol, Ibuprom, Cataflam i inne).

Mogą również wystąpić otarcia i małe skaleczenia błony śluzowej warg oraz policzków, dopóki jama ustna nie przyzwyczai się do obecności nowych elementów, zalecane jest wówczas stosowanie Solcoserylu dentystycznej pasty adhezywnej na podrażnione miejsca (dostępna jest w aptece bez recepty) oraz oklejanie drażniących zamków woskiem ortodontycznym.

### **Higiena**

Zęby należy czyścić po każdym jedzeniu. Do czyszczenia zębów potrzebna jest odpowiednia szczoteczka, którą należy zawsze nosić przy sobie. Zęby należy czyścić w sposób prawidłowy, często sprawdzać, szczególnie okolice przydziąsłowe zębów czy zostały odpowiednio wyczyszczone.

### **Jedzenie**

W czasie leczenia nie wolno jeść słodczy, zwłaszcza lepkich czekoladowych cukierków, karmelków, miodu, itp., grzanek, marchewek, orzechów, i innych twardych pokarmów, które mogą oderwać zamki lub ściągnąć z zębów pierścienie.

### **Współpraca**

Na wizytę należy przynosić zewnętrzne ustne wyciągi, gumowe wyciągi i ruchome aparaty; zawsze należy przynosić ze sobą szczoteczkę do zębów.

### **Kontrola**

Na kontrolę należy zawsze przychodzić w wyznaczonym terminie. Aparat sam nie dostosuje się automatycznie do zębów.

Lekarz wykonuje odpowiednie czynności przysposabiające aparat do stanu zębów w dniu wizyty.

Nie przyjdzie na wyznaczoną wizytę wydłuża czas leczenia. Bez kontroli aparat może działać na zęby nie korzystnie. Gdyby doszło do obluzowania pierścienia, oderwania zamka lub drutu lub gdyby aparat zbyt mocno uciskał należy przyjść od razu bez czekania wyznaczoną wizytę.

Ortodontyczne leczenie wymaga ze strony pacjentów cierpliwości, wytrwałości i samodyscypliny.

Rodzice muszą kontrolować czy powyższe zalecenia są dokładnie wypełniane przez dzieci.

### **Sport**

Aparaty stałe mogą być niebezpieczne podczas uprawiania pewnych sportów tj. jazda na rowerze górskim, boks, sztuki walki, jazda na deskorolce. Ewentualnie zaleca się wówczas stosowanie szyn ochronnych.