

Ortodontilise patsiendi meelespea

Regulaarsete visiitide tähtsus

Ortodontilise ravi õnnestumiseks on vaja käia regulaarselt ortodondi vastuvõttudel. Sage vastuvõttudele mitteilmumine võib oluliselt pikendada Teie ravi kestust ja muuta raviplaani.

Kui Te ei saa vastuvõtule tulla või soovite muuta broneeritud aega, siis teatage sellest nii vara kui võimalik. Seeläbi on meil võimalik Teie visiidiaeg ümber muuta ning pakkuda vabanenud aega mõnele teisele patsiendile.

Koostöö teiste spetsialistidega

Peale ortodontilise ravi alustamist on soovitatav külastada suuhügienisti, et saada individuaalne suuhügieeniõpetus (visiidile on soovitatav võtta kaasa oma hambahari, et spetsialist saaks hinnata ja vajadusel täiendada Teie hammastepesutehnikat). Edaspidi on soovitatav käia 1-2 korda aastas suuhügienisti juures kontrollis.

Lisaks regulaarsetele visiitidele ortodondi juurde tuleb külastada oma hambaarsti 1-2 korda aastas.

Hammaste tundlikkus

Breketite paigaldamise ja aktiveerimise järel võib tekkida ebamugavustunne, hammaste hellus, tundlikkus, osadel juhtudel ka valuaisting, mida kutsutakse esile hammaste liigutamine. Sõltuvalt patsiendist võib ebamugavustunne kesta paarist tunnist kuni nädalani. Valu aitavad leevendada põletikuvastased valuvaigistid (paratsetamool, ibuprofeen).

Õige toitumine

Ortodontilise ravi ajal ei ole soovitatavad kummikommid, klaaskommid, näkileivad, popkorn.

Ortodontilise ravi ajal peab toituma ettevaatlikumalt. Selleks, et vältida breketite lahti tulemist, tuleks olla ettevaatlik kõvade, krõbedate ja kleepuvate toitude söömisel. Porgandi, õuna ja teiste taoliste kõvemate toiduainete söömisel soovitame teha need väikseteks tükkideks või riivida.

Janujook on vesi

Ortodontilise ravi ajal on kaariese tekke risk tavapärasest kõrgem, seega tuleb kaariese teket soodustavate ehk suhkruid sisaldavate jookide tarbimist vähendada (mahlad, karastusjoogid, spordi- ja energiajoogid, maitsestatud vesi jms.)

Pidage meeles, et janujoogiks on vesi!

Kui breketsüsteemi osad hõõruvad pehmeid kudesid

Ortodontilise ravi alguses võivad breketid ja teised breketsüsteemi osad, nagu näiteks traadiotsad või breketi konksud, hõõruda suuõõne pehmeid kudesid. Sellise mure leevendamiseks võite ärritava koha katmiseks kasutada ortodontilist vaha või silikooni. Selleks kuivatage segav element näiteks vatiga, tehke silikoonist või vahast väike pall ning asetage see ärritava elemendi peale. Hoidke seda seal kuni hambapesu või toidukorrani, peske hambaid või sööge ja vajadusel katke ärritav koht uuesti, senikaua kuni limaskest paraneb või harjub uue elemendiga.

Kui paari nädala möödudes probleem püsib ning järgmine planeeritud visiidiaeg ortodondile on kaugel, võtke ühendust arsti või registratuuriga.

Kui traatkaar on tagumise hamba küljes asuva tuubi küljest lahti tulnud (seda juhtub eriti ravi alguses), võite proovida seda oma kohale tagasi suruda peeneotsaliste tangide või pintsettide abil.

Kui breket tuleb lahti

Breketid võivad tulla hammastelt sagedamini lahti kui tarbida mitte-ettevaatlikult järgmisi toite: porgandid, õunad, pähklid, näkileivad, klaaskommid jt kõvad toidud.

Samuti mitmesugused kahjulikud harjumused nagu pastakate, pliiatsite või küünte närimine, võivad kahjustada ortodontilisi aparate ja hambaid või põhjustada breketite lahti tulemist.

Kui breket või tuub tuleb hamba küljest lahti, siis enamasti jääb breket kaare külge kinni ning ortodont kinnitab selle järgmisel visiidil tagasi või asendab uuega. Kui breket või tuub tuleb kaare küljest lahti, siis hoidke see alles ning võtke järgmisele visiidile kaasa.

Kui puruneb suust eemaldatav ortodontiline aparaat

Kui on murdunud aparadi plastmass-osa ning aparaat püsib hästi suus, siis võite kanda aparati edasi, kuid pöörduge siiski esimesel võimalusel ortodondi vastuvõtule, kes hindab olukorra üle ja vajadusel lihvib teravad servad.

Kui on murdunud aparadi metallist element või plastmass-osa ning aparaat enam ei püsi hästi suus või teeb haiget, siis pöörduge esimesel võimalusel ortodondi vastuvõtule, kes korrigeerib aparati.

Kui reteiner tuleb lahti või murdub

Reteiner on aparaat või traat, mis tagab, et peale ortodontilise ravi lõpetamist hambad oma endisesse valesse asendisse tagasi ei nihkuks. Retensiooniaparate tuleb kanda täpselt ortodondi ettekirjutuse järgi.

Kui suhu fikseeritud traatreteiner tuleb mõne hamba küljest lahti ning lahtine kaareots torgib, siis võib katta selle breketivahaga ja esimesel võimalusel pöörduda ortodondi poole, kes fikseerib reteineri tagasi. Kui Teil on olemas vaakumkape, on soovitatav seda kanda traatreteineri kinnitamiseni ka päevasel ajal.