**Инструкция по уходу за брекетами:**

1. Необходимо тщательно чистить зубы перед зеркалом после каждого приема пищи не менее 10 минут, используя:
* специальную ортодонтическую зубную щетку с V-образным вырезом ;
* мало- или монопучковую зубную щетку;
* ершики разных размеров;
* специальные флоссы;
* ополаскиватель полости рта;
* рекомендованную врачом зубную пасту;
* Если нет возможности после еды воспользоваться зубной щеткой и пастой , то обязательно применяйте очищающую пенку для рта ( она растворяет мягкий зубной налет и блокирует развитие кариесогенных бактерий)
1. На время лечения следует отказаться от употребления орехов, семечек, поп-корна, которые могут привести к повреждению брекет-системы.
2. Твердые овощи и фрукты (морковь, яблоки, груши) откусывать нельзя, их нужно разрезать на небольшие кусочки. Это касается также жесткого мяса и любых продуктов, требующих откусывания.
3. В период лечения не употребляют вязкие продукты — халву, ириску, не пользуются жевательными резинками, так как от них трудно очистить поверхность зубов и брекет-систем.
4. Следует избегать употребления излишне холодных или горячих продуктов, поскольку разница температур может привести к отклеиванию брекетов и ухудшению свойств ортодонтической проволоки.
5. При лечении эстетическими брекетами во избежание их окрашивания не следует употреблять кофе, крепкий чай, продукты с окрашивающим эффектом.
6. Не следует беспокоиться, если первые 3-7 дней после установки брекет-системы возникает некоторый дискомфорт или болевые ощущения в области зубов.
7. В случае отклеивания брекета необходимо его сохранить и договориться с врачом ортодонтом о приеме. Это же касается изменения положения зафиксированного ортодонтического кольца.
8. Первое время после установке брекет-системы для исправления прикуса в полости рта образуются эрозии, язвочки и пролежни. Чтобы облегчить привыкание мягких тканей полости рта, натирающие элементы брекет-системы заклеиваются специальным воском ортодонтическим.
9. Профессиональная чистка зубов раз в три месяца ( с применением ультразвука и (или) технологии Air Flow) с последующим фторированием эмали

**Инструкция о том, как пользоваться воском для брекетов**

* Тщательно вымойте руки.
* Оторвите небольшой кусочек воска. Отрывать лучше путем отворачивания части от целого куска. Если вы будете тянуть его с целью отделить кусочек он начнет растягиваться и вы получите тонкий длинный кусок воска, которому будет трудно придать нужную форму.
* Хорошенько просушите ту часть брекет-системы, которая доставляет дискомфорт и будет закрыта воском. Сделать это проще всего с помощь обычных ватных палочек. Промачивайте натирающий брекет и зуб вокруг него палочкой до тех пор, пока там не станет совсем сухо.
* Возьмите оторванный кусочек воска, немного разогрейте в руках и при помощи пальцев скатайте его в маленький шарик.
* Возьмите этот шарик в руку и придавите к тому месту, которое доставляет дискомфорт. Надавливать следует достаточно крепко, чтобы воск хорошо прилип. Но не переусердствуйте слишком сильно. Нет необходимости запихивать воск так, что он лезет во все зубные щели.

 Помните, воск должен немного выступать над скобками!

* Повторите эти же действия с остальными частями брекет-системы, которые причиняют вам дискомфорт и натирают слизистую полости рта.
* Не забудьте очистить брекет-систему от воска перед едой. Сделать это легко можно с помощью зубной щетки или даже просто уберите его рукой. Если этого не сделать, то во время приема пищи вы с большой долей вероятности проглотите воск вместе с трапезой. Хотя в этом нет ничего страшного, так как он абсолютно безопасен для человеческого организма и не причинит вреда здоровью.

Ни в коем случае не используйте вместо воска жевательную резинку. Она легко прилипает к составным частям ортодонтических скобок. Приклеившаяся жвачка достаточно быстро загрязнится и не лучшим образом отразится на вашем внешнем виде. А очистить брекеты от прилипшей жевательной резинки будет непросто.

**Профессиональная чистка зубов**

(у ортодонтических пациентов с брекет системами)

Пациентам, которые проходят ортодонтическое лечение  брекет-системами, рекомендована профессиональная чистка зубов раз в три месяца.

Некоторые пациенты недоумевают, для чего это нужно делать, да еще и так часто.

Когда на зубах зафиксированы брекеты и дуги, нарушается естественное самоочищение зубов слюной. Зубной налет активно скапливается в труднодоступных для самостоятельной чистки местах: между зубами, под дугой, вокруг брекетов. Использование специальной ортодонтической щетки, ершиков, мало- или монопучковой щетки, ирригатора и других приспособлений помогает удалить основную часть зубного налета (при условии, что очищение проводится тщательно после каждого приема пищи ), но все же какая то часть налета остается на зубах.

Бактерии, живущие в зубном налете, выделяют кислоту в ходе своей жизнедеятельности, и эта кислота постепенно размягчает эмаль, вымывает из нее минералы.

После снятия брекетов, в местах, где зубной налет скапливался больше, могут проявиться белые пятна на зубах – участки деминерализованной эмали – начальная стадия кариеса.

Это результат недостаточной гигиены в период ортодонтического лечения! В худшем случае кариес поразит зуб глубже.

Вот для профилактики этих осложнений и нужна профессиональная гигиена раз в три месяца.

После этой процедуры улучшается не только вид зубов и сохраняется их здоровье, но и снижается воспаление десен, вызванное скоплением налета в околодесневой зоне, устраняется неприятный запах изо рта. После проведения чистки, для укрепления эмали зубов с брекетами проводятся аппликации с профессиональным фторсодержащим средством.

В профессиональных средствах концентрация фтора выше, а, следовательно, и эффективность их тоже в несколько раз выше, чем у домашних паст и ополаскивателей, но применяться такие средства могут только специалистами, чтобы обеспечить безопасность.

Средства которые можно применять дома самостоятельно для укрепления эмали, врач назначит после профессиональной гигиены, а приобрести их или заказать можно у администратора клиники ООО «МЕДАРИЯ»!