GALA ORTODONCIE

Léčba pomocí fixního aparátu

PO NASAZENÍ FIXNÍCH APARÁTŮ

Již za několik hodin po nasazení fixních aparátů můžete pociťovat určitou citlivost až mírnou bolestivost zubů danou aktivitou aparátu. Toto období obvykle trvá několik dní, nejdéle týden. Ke zmírnění těchto projevů je možno užít léky proti bolesti, na které jste zvyklí. Totéž se může opakovat po kontrole, vždy již ale v menší míře.

Některé součásti fixního aparátu Vám mohou zpočátku připadat nepohodlné – mohou způsobit otlak tvářové sliznice, sliznice rtů či jazyka. Postupně si na jejich přítomnost ústa zvyknou. Pomoci si (hlavně zpočátku) můžete použitím **ochranného vosku**. Problematické místo se pokuste osušit (např. pomocí kapesníku); z voskové tyčinky si kousek odtrhněte, v prstech zahřejte a vytvořte drobnou kuličku; tu poté nalepte na potíže způsobující místo (zámek, kanylu, háček, drát…).

Během léčby využíváme rovněž přídatných zařízení, mezi něž nejčastěji patří mezičelistní gumové tahy (**„gumičky“, které si budete sami v ústech nasazovat – nutno dodržovat nošení dle pokynů lékaře, v případě nespolupráce se léčba neúměrně prodlužuje a výrazně komplikuje**).

ROZDÍL MEZI KLASICKÝMI A SAMOLIGOVACÍMI FIXNÍMI APARÁTY

Klasický fixní aparát představují kovové či keramické zámky, do kterých je vložený oblouk fixován pomocí elastických či kovových ligatur (tzv. gumiček / kovovek). Samoligovací systémy využívají speciálních zámků „uzavíratelných“ pomocí dvířek, čímž se snižuje tření a pohyb zubů je tak rychlejší. Zároveň eliminují usazování zubního plaku, který se hromadí zejména v záhybech elastických ligatur. Konkrétní typ aparátu je vhodné konzultovat s ošetřujícím lékařem.

STRAVOVACÍ NÁVYKY

Je nutné počítat s určitou změnou Vašich stravovacích návyků. Je vhodné **vyhýbat se velmi tvrdým jídlům**, jako jsou topinky, oříšky, mrkev… Tuto tvrdší stravu je vhodné pokrájet na menší kusy, pravděpodobnost poškození některé ze součástí fixního aparátu tak bude nižší.

POTÍŽE S APARÁTEM

V případě **potíží s aparátem** (uvolněný zámek, drát…) nás prosím předem informujte. Jen tak dokážeme zajistit dostatek času na opravu aparátu na Vašem domluveném termínu. V opačném případě by se bohužel mohlo stát, že bychom pro Vás museli najít nový termín na opravu – což by pro Vás znamenalo zbytečnou cestu navíc.

PRVNÍ POMOC S FIXNÍM APARÁTEM … ANEB CO DĚLAT, KDYŽ …

- ✓ **mám uvolněný zámek** – prosím kontaktujte nás. Je-li zámek v dostupném místě a jeho pohyb po oblouku Vás obtěžuje, můžete se pokusit jej opatrně vyvléct z elastické ligatury (gumičky), která zámek k oblouku poutá. V některých případech je však zámek s obloukem spojen i drátkem; takový zámek se Vám sejmout nepodaří.
- ✓ **mám uvolněnou kanylu** – prosím kontaktujte nás. Jedná-li se o kanylu na Vašem posledním zubu, je pravděpodobné, že se Vám ji podaří z oblouku sejmout. Pak Vás ale může obtěžovat konec oblouku.

- ✓ **mám uvolněný nákus** – pokud se Vám uvolnil pouze jeden ze dvou nákusů a stále si nenakusujete na spodní zámky, není to problémem, pakliže Vás to neobtěžuje. V případě uvolnění obou nákusů nás však prosím kontaktujte – mohlo by dojít k poškození protilehlého aparátu.
- ✓ **mě píchá konec oblouku** – pokuste se použít ochranný vosk. Nedojde-li ke zlepšení, prosím kontaktujte nás.
- ✓ **mě píchá drát „mezi zámky“** – v takovém případě se může jednat o zakončení krátkého drátu, jež např. váže zámek k oblouku nebo spojuje dohromady určité zuby. Je možné takovýto drátek opatrně přihnout např. pomocí pinzety směrem k zubu – takový konec Vás již nebude obtěžovat. V opačném případě nás kontaktujte.
- ✓ **se mi začala vyvlékat pružinka** – pokuste se pružinku jemnými pohyby – proti směru, kterým se vyvléká – natočit zpět na oblouk. Pokud se Vám to nepodaří, prosím kontaktujte nás.
- ✓ **se mi uvolnil háček, na nějž nasazuji gumičky v rámci mezičelistních tahů** – prosím kontaktujte nás.

Poškozený aparát bohužel nemusí pracovat zcela správně, a proto, pokud je to možné, je ideální dostavit se na kontrolu dříve, než byl plánovaný termín Vaší kontroly.

DENTÁLNÍ HYGIENA PŘI LÉČBĚ POMOCÍ FIXNÍHO APARÁTU

Dodržování perfektní dentální hygieny při léčbě pomocí fixního aparátu je ještě více důležité než bez něj. Pokud se jednou naučíte správnou dentální hygienu provádět, bude to pro Vás znamenat nejen krásný úsměv bez zbytečných kazů či výplní. Také si ušetříte ne vždy příjemné hodiny strávené v zubařském křesle a v neposlední řadě i spoustu financí. Navíc – zdravé zuby se rychleji hýbou! Zánět v jejich okolí pohyb zpomaluje. Věříme, že minimálně proto budete pozitivně motivováni k co nejrychlejšímu úspěšnému dokončení ortodontické léčby se zdravými zuby.

I nám se s čistými zuby pracuje mnohem lépe než se zuby nečistými. Ideální je čištění zubů po každém jídle, naprosto nezbytné je to alespoň ráno a večer. **I velmi krátká chvíle nepozornosti mimo doporučený režim může nenávratně poškodit zdraví zubů. Rozhodující jsou správné návyky a důsledné dodržování hygieny při jídle a pití.**

Základem je **zubní kartáček hustě osazený měkkými štětinami** – nejprve pomocí něj přejíždějte velkými krouživými pohyby přes zuby, fixní aparát i přes dásně – zbavíte se tak největšího množství za den nashromážděných nečistot. Při této fázi důkladně vyplachujte ústa. Zubní pasta je spíše doplňkem. Jelikož se spousta míst v ústech čistí „sama“, je potřeba zaměřit se na místa, která toto štěstí nemají. Jedním z těchto míst je oblast, kde přechází „zub v dáseň“. Toto místo bývá při čištění často opomíjeno. Kartáček nakloníme do úhlu přibližně 45°, jako bychom se ho snažili jemným tlakem vsunout pod okraj dásně. Pakliže se nám podaří umístit kartáček do správné pozice, ucítíme jemný tlak v oblasti dásně. Na tomto místě pak provedeme 5–10 malých krouživých pohybů (spíše vibrací). Poté opětovně kartáček oddálíme od zubů, posuneme na další úsek a opětovně stejným způsobem přiložíme. Opakujeme krouživé pohyby. Čistíme jak v horním, tak i dolním zubním oblouku z vnější i vnitřní strany zubů.

K dočištění méně přístupných ploch zubů lze použít **jednosvazkový kartáček**. Jedná se o kartáček s velmi malou hlavičkou – proto s ním lze v ústech snadněji manipulovat. Jeho štětiny jsou však tvrdé – je tedy určen k čištění tvrdých zubních tkání (skloviny), nikoli tkání měkkých (dásně).

Další nezbytnou pomůckou je **mezizubní kartáček**. I s fixním aparátem jej lze nadále používat tak, jak jste byli zvyklí. Je však vhodné jej používat i na dočišťování oblastí, kde je pro Vás obtížnější se „vytočit“ s klasickým měkkým zubním kartáčkem (např. v okolí zámků, pod elastickými řetízky, pod háčky některých zámků či kanyl…). K tomuto účelu je vhodnější širší mezizubní kartáček, než běžně používáte k čištění mezizubních prostor.

Pokud jste byli zvyklí používat k čištění mezizubních prostor **zubní nit**, bude pro Vás její používání spolu s fixním aparátem bohužel komplikovanější, nikoli však nemožné. Je třeba užít speciální zubní nit – Superfloss, případně Bridge & Implant floss. Jedná se o zubní nit kusovou, jejíž jeden konec je zesílený, a je proto možné jej protáhnout mezizubním prostorem, i když máte nalepený fixní aparát / retainer.

Používání mečíků se zubní nití bohužel není s nalepeným fixním aparátem možné.

FAQ

Lze používat elektrický zubní kartáček?

- Ano, doporučujeme však spíše sonické kartáčky oproti rotačním. Opětovně je nezbytné zkontrolovat, zda jsou štětiny kartáčku dostatečně měkké. Při čištění elektrickým kartáčkem je třeba dbát zvýšené opatrnosti oproti manuálnímu kartáčku. Očekávejte častější výměnu hlaviček oproti čištění zubů bez fixního aparátu (štětinky se rychleji naostří a mohou Vás začít zraňovat – v tu chvíli je nezbytné hlavici vyměnit).

Dásně krvácí, co mám dělat?

- Pokud zjistíte, že Vám při čištění krvácí dásně, znamená to, že se v daném místě počíná rozvíjet nebo již rozvinul zánět dásní. V takovém případě je nutné dané místo čistit obzvláště pečlivě, a to i několikrát denně.

Mám používat ústní vodu?

- Ústní voda je pouze doplňkem. Lze ji doporučit pouze krátkodobě, např. pokud si nejste schopni perfektně vyčistit ústa z důvodu nemoci.

V případě jakýchkoli dotazů se na nás prosím obraťte.