

- jamę ustną należy płukać specjalnymi płynami do płukania jamy ustnej, zawierającymi fluor i substancje przeciwbakteryjne (np. Colgate Plax)
- jeśli zostanie podrażniona błona śluzowa warg lub policzków, należy zastosować wosk ochronny na drażniący element aparatu stałego oraz wdrożyć płukanie płukankami leczniczymi zawierającymi chlorheksydynę
- leczenie ortodontyczne nie przeszkadza w przeprowadzaniu profesjonalnych zabiegów higienicznych i profilaktycznych w czasie jego trwania oraz, w razie konieczności, leczenia zachowawczego zębów

## Harmonogram wizyt

Podczas leczenia bardzo istotne jest przestrzeganie harmonogramu wizyt, co warunkuje jego skuteczność

- wizyty kontrolne odbywają się zgodnie z zaleceniami lekarza
- niezgłaszanie się na wizyty powoduje przedłużenie czasu leczenia i zwiększa ryzyko wystąpienia powikłań
- w razie awarii aparatu konieczne jest ustalenie dodatkowej wizyty

W przypadku niestosowania się do zaleceń, wystąpienia wcześniej wymienionych powikłań oraz niestawiania się na wizyty kontrolne, lekarz może być zmuszony do wcześniejszego zdjęcia aparatu stałego, mimo niezakończonego procesu leczniczego.

# Zalecenia dla pacjenta użytkującego stałe aparaty ortodontyczne



**Colgate**

**Dr n. med. Magdalena Marczyńska – Stolarek**  
Zakład Ortodoncji Warszawski Uniwersytet Medyczny

Leczenie ortodontyczne powinno być prowadzone przez lekarza ortodontę. Ostateczny, pozytywny jego wynik zależy nie tylko od prawidłowego zaplanowania i przeprowadzenia terapii, ale także w dużej mierze od stosowania się pacjenta do zaleceń lekarskich. Oznacza to, że pacjent powinien ściśle współpracować z lekarzem prowadzącym. Istotną w procesie leczenia jest szczególna dbałość o higienę jamy ustnej (zębów i dziąseł), zgodnie z zaleceniami lekarza, tak aby po leczeniu pozostały one zdrowe i zapewniły estetyczny uśmiech.

## Zalecenia dietetyczne

- należy unikać słodkich i lepkich pokarmów (np. cukierki typu krówki czy toffi)
- nie wolno stosować gumy do żucia
- nie należy gryźć bardzo twardych pokarmów (orzechy, pestki, skórki od chleba itp.)
- nie wolno odgryzać pokarmów przednimi zębami
- twarde pokarmy, warzywa i owoce wcześniej należy pokroić na małe kawałki

## Higiena

Elementy aparatu ortodontycznego i zęby są miejscem zwiększonego odkładania się resztek pokarmowych i tworzenia się tak zwanej płytki nazębnej. Obszary te wymagają szczególnej uwagi podczas codziennej higieny, która

w czasie leczenia aparatem stałym jest utrudniona. Brak higieny w konsekwencji znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia demineralizacji szkliwa, próchnicy oraz stanów zapalnych i przerostów dziąseł. Dlatego tak ważnym elementem leczenia jest współpraca pacjenta z lekarzem prowadzącym.

## Zalecenia:

- zęby należy dokładnie płukać po każdym słodkim płynie
- zęby należy dokładnie myć po każdym posiłku – za pomocą szczoteczek ortodontycznych
- należy stosować szczoteczki przeznaczone dla pacjentów ze stałymi aparatami ortodontycznymi (są również dostępne ortodontyczne końcówki do szczoteczek elektrycznych oraz składane szczoteczki podróżne)
- w pierwszej kolejności należy czyścić zęby ruchami przód – tył, następnie pod kątem 45°, stosujemy ruchy wymiatające od dziąsła w kierunku zębów
- kolejnym etapem jest czyszczenie szczoteczkami jednopęczkowymi/ międzyzębowymi, którymi należy czyścić zęby pod łukiem i przy zamkach
- na koniec należy oczyścić zęby nicią dentystryczną przeznaczoną do aparatów stałych
- wskazane jest stosowanie past o zwiększonej zawartości fluoru