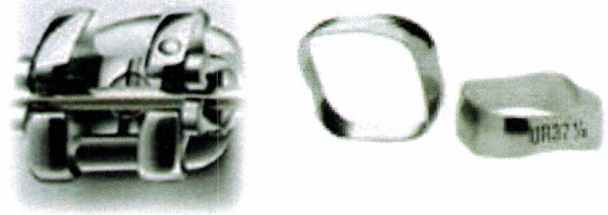


## Tipps und Tricks für Patienten mit festsitzenden Systemen

### Die *ersten Tage mit Deiner festen Spange*

Deine festsitzende Zahnspange besteht aus Bändern (Metallringen) und Metall- oder Keramikplättchen (Brackets), die mit Spezial-Kleber an den Zähnen befestigt wurden.

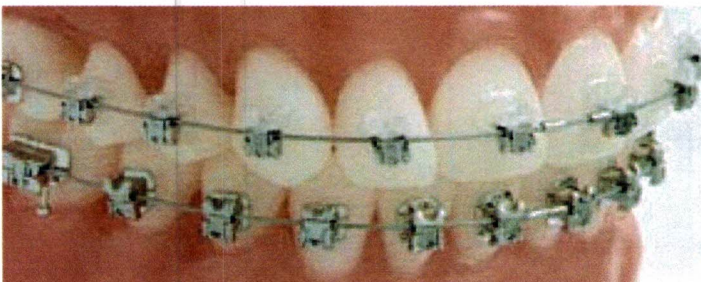


In diese Brackets und Bänder wird ein Regulierungsdraht eingebunden. Dieser Draht bewirkt die Bewegung der Zähne. In den ersten Tagen kann aufgrund der Spannung ein Druckgefühl bis leichte Schmerzen auftreten. V.a. zu spüren bei den Mahlzeiten. Diese Reaktion legt sich aber meist nach 2-3 Tagen. Sollten die Beschwerden länger anhalten, ist es sinnvoll in der Praxis anzurufen und Deinen Kieferorthopäden zu informieren.

Scharfe Kanten oder vorstehende Metallteile können reiben und Druckstellen an der Schleimhaut verursachen. Zur Abhilfe geben wir dir ein spezielles Stangenwachs mit damit Du die scharfen Kanten abdecken kannst

### Mit der festen Spange...

... ist im Mund ein sehr verwinkeltes Umfeld entstanden. Die reguläre Zahnbürste und Zahnpasta reichen nun bei der Zahnpflege nicht mehr aus. Hinter Drähten und rund um das Bracket setzen sich vermehrt Speisereste und gelblicher Zahnbelag (Plaque) fest – der ideale Nährboden für Kariesbakterien. Diese können dann den Zahnschmelz angreifen, und um die Brackets herum entstehen Entkalkungsflecken, die sogar zu Karies führen können.



### Was brauchst Du für die Spangpflege?

- spezielle Handzahnbürste (außen lange, innen kurze Borsten)
- fluoridhaltige Zahnpasta
- eine Interdentalraumbürste (Ein-Büschel-Zahnbürste)
- Zahnseide mit Floss-Teil
- Antibakterielle Mundspülung (z.B. Oral-B Sensitive mit Chlorhexidin)

Wer sich statt mit der Handzahnbürste mit einer elektrischen Zahnbürste die Zähne putzt, sollte speziell für KFO-Patienten entwickelte Bürstenaufsätze verwenden. Sehr gut zur Pflege fester Spangen eignen sich auch Schallzahnbürsten. 1x wöchentlich Elmex-Gelée anwenden oder ein verwandtes Produkt (Dynexan, GC Tooth Mousse o.ä.).

Und so funktioniert es:

### Schritt für Schritt zu saubereren Zähnen

Du musst Dir jetzt mehr Zeit für die Zahnpflege nehmen. Etwa 10 Minuten solltest Du morgens und abends dafür einplanen. Am sinnvollsten ist es, man trainiert sich einen regelmäßigen Zahnputzablauf an:

- 1. Das reguläre Reinigen der Zähne** (mindestens 2x täglich Morgens und Abends)  
Mit einer Hand- oder elektrischen Zahnbürste werden 3 Minuten lang die Zahnaußen-, Zahninnen- und Kauflächen des Ober- und Unterkiefers gründlich geputzt
- 2. Das Reinigen der Zwischenräume** (mindestens 1x täglich Abends)  
Mit einer Interdental- oder Interproximalbürste werden alle vier Seitenflächen der Brackets gereinigt und somit Beläge entfernt
- 3. Das Benutzen von Zahnseide** (1x täglich- am besten Abends)  
Die Zahnseide wird unter den Drahtbogen gefädelt und dann vorsichtig in die Zahnzwischenräume gezogen. Wer mit der Anwendung von Zahnseide nicht klar kommt kann auch elektrische Zwischenraumreiniger nutzen, z.B. elektrische Flosser mit einem vibrierenden elastischen Dorn.
- 4. Die Mundspülung** (1x täglich am besten Abends)  
Zum Abschluss der Zahn- und Zahnsparngspflege solltest Du den Mundraum mit einer antibakteriellen Mundspülung ca. 30 Sekunden lang kräftig ausspülen.

### Die feste Zahnsparng ...



... kann regelrecht zur "Falle" für Speisereste werden. Deshalb ist es günstig, dass Du auf stark klebrige Bonbons, Karamell und Lakritze verzichtest.

Sehr harte Lebensmittel, wie beispielsweise Karotten oder Äpfel, solltest Du in mundgerechte Portionen schneiden, da sich sonst beim Abbeißen Brackets lösen oder Drähte verbiegen können.

Sollte sich trotzdem mal ein Bracket, Band oder Draht lösen, melde Dich bitte umgehend in unserer Praxis.

**Das Praxisteam Dr. Astrid Nebgen wünscht Dir ein gutes Eingewöhnen und viel Erfolg  
mit Deiner neuen Zahnsparng**