DR. ASTRID NEBGEN
KIEFERORTHOPÄDIE

Tipps und Tricks für Patienten mit festsitzenden Systemen

Die ersten Tage mit Deiner festen Spange

Deine feste Zahnspange besteht aus Rhodium-, Metall- oder Keramikplättchen (Brackets), die mit Spezialkleber an den Zähnen befestigt wurden. Es können auch Bänder (Metallringe) zum Einsatz kommen.

Der Regulierungsdraht

In diese Brackets wird ein Regulierungsdraht eingebunden. Dieser Draht bewirkt die Bewegung der Zähne. In den ersten Tagen kann aufgrund der Spannung ein Druckgefühl auftreten, v.a. zu spüren bei den Mahlzeiten. Diese Reaktion legt sich aber meist nach 2-3 Tagen.

Du bekommst ein spezielles Stangenwachs mit, damit Du bei Bedarf scharfe Kanten abdecken kannst oder Stellen die anfangs reiben.

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 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.

Schritt für Schritt zu sauberen

Du musst Dir jetzt mehr Zeit für die Zahnpflege nehmen. Etwa 8-10 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- und Zahninnen- und Kauflächen des Ober- und Unterkiefers gründlich geputzt
2. Das Reinigen der Zwischenräume (mindestens 1x täglich abends)
   Mit einer Interdentalbürste (=Zahnzwischenraum-Bürste) 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
4. Die Mundspülung (1x täglich am besten abends)
   Zum Abschluss der Zahn- und Zahnspangenpflege solltest Du den Mundraum mit einer antibakteriellen Mundspülung ca. 30 Sekunden lang kräftig ausspülen.

   <u>Die feste Zahnspange…</u> ..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 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 in unserer Praxis.

In der Regel erstatten die gesetzlichen Kassen die Reparatur von drei gelösten Brackets. Beim vierten Bracket muss deshalb eine Privatrechnung erstellt werden. Wir erbitten daher achtsam zu sein.

Viel Erfolg & gutes Eingewöhnen wünscht Dir Dein Praxisteam
Dr. Astrid Nebgen

Ich/wir haben den Text gelesen, zur Kenntnis genommen.

Ort, Name / Patient / Datum