

De vaste beugel

Er is net een vaste beugel in je mond aangebracht. In de spiegel zie je dat op elke tand een blokje (bracket) is geplakt. Door de brackets en de buisjes loopt een draad die is vastgezet met een klepje, elastiekjes of met een staaldraadje. In het begin moet je hieraan natuurlijk wennen. Doordat een beetje kracht op je tanden en kiezen wordt uitgeoefend, kunnen zij de eerste paar dagen wat gevoeliger zijn en iets losser gaan staan. *(Als je voor keramische brackets hebt gekozen: de elastiekjes kunnen gedurende de maand gaan verkleuren. De elastiekjes worden bij elke controle vervangen)*

Je tong en lippen zullen in het begin aan de beugel moeten wennen, ze kunnen een beetje geïrriteerd raken. Dat 'scherpe gevoel' van de beugel kun je verminderen door wat **was** op de scherpe onderdelen aan te brengen. Is het doosje leeg, dan kun je altijd nieuwe was vragen bij de assistente. Na een paar dagen is het aanbrengen van was meestal niet meer nodig.

Je vaste beugel is kwetsbaar! De eerste 24 uur nadat de beugel is geplaatst mag je alleen zacht voedsel eten in verband met het uitharden van de lijm waarmee de brackets zijn vastgezet. Het is erg belangrijk om hard dichtbijten te vermijden, dit voorkomt dat de brackets losraken van je tanden. Kijk uit met het eten van harde etenswaren zoals appels, wortels, stokbrood e.d. Deze mogen niet afgebeten worden, maar moeten eerst in stukjes worden gesneden. Kleverige, taaie snoepwaren zoals toffees, drop e.d. mag je niet eten. Suikervrije kauwgom mag wel. Koolzuurhoudende drank beperken tot 1 glas per week. Bijt niet op pennen en potloden, hiervan gaan de brackets ook los. Vaak kun je in het begin alleen met je voortanden kauwen omdat je kiezen nog niet op elkaar kunnen komen. Wees daarom extra voorzichtig, ook dit probleem is na een paar weken voorbij.

Je vaste beugel is onschadelijk voor je glazuur als je maar genoeg aandacht besteedt aan het tandenpoetsen. **Poets steeds nadat je iets hebt gegeten** met een zachte tandenborstel. Poets ook je tandvlees voorzichtig mee. Begin met de tanden en kiezen in de bovenkaak. Hou de borstel schuin en plaats hem boven de draden en slotjes, op de rand van tandvlees en tand. Poets zo eerst de bovenkant van de beugel met korte bewegingen. Zorg ervoor dat de borstelharen ook tussen de brackets alles heel goed schoon maken. Daarna plaats je de borstel onder de draden en slotjes en zo poets je vanaf de snijrand van je tanden ook alles heel goed schoon. Dit herhaal je steeds, totdat alle tanden en kiezen schoon zijn. De brackets kunnen niet losgaan van het poetsen.

Heel handig zijn tandenstokers en kleine ragertjes (verkrijgbaar bij de drogist). De poetsinstructie staat ook nog eens met foto's aangegeven op de poetsfolder die je meekrijgt.

Als je mondhygiëne onvoldoende is ontstaan er gaatjes, vooral naast de brackets. Deze beschadigingen blijf je zien, ook na het verwijderen van de beugel!

Kijk altijd goed in de spiegel tijdens het poetsen om te zien of alles schoon is en of je tandvlees niet bloedt. Snoep en zoetigheid is dus slecht voor je gebit.

Om het risico op het ontstaan van gaatjes zo klein mogelijk te maken, raden we je aan een **fluoride spoelmiddel** te gaan gebruiken (verkrijgbaar bij balie en de drogist). Lees zorgvuldig de instructies op de fles.

Wacht niet tot je volgende afspraak als je beugel kapot gaat! Bel ons meteen (**0475-336009**) en vertel wat er aan de hand is. Als een bracket is losgegaan, of als een draad in de wang prikt, wordt dit zo snel mogelijk gerepareerd. **Tijdens normale afspraken is hiervoor niet genoeg tijd.** Als je van tevoren belt, wordt de tijd indien mogelijk aangepast en kan de bracket bij die controle herplaatst worden. Mocht dit niet lukken dan plannen we hiervoor een extra afspraak in.

Bij ernstige pijnklachten in het weekend of tijdens de vakantie kun je contact opnemen met de dienstdoende tandarts.

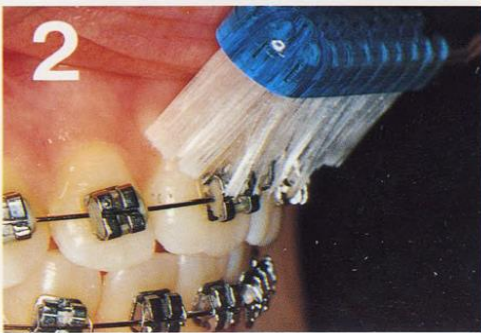
Altijd je tanden poetsen als je op controle komt. Indien je thuis geen tijd hebt neem je borstel dan mee; je kunt in de praktijk ook je tanden poetsen.

SUCCES !



Begin met de tanden en kiezen in de bovenkaak. Houd de borstel zoals op de foto (onder een hoek van ongeveer 45°). Plaats de borstel **boven** de draden en de slotjes, op de rand van tandvlees en tand. Maak een keer of 5-10 korte bewegingen heen en weer, zodat de haren van de borstel vrijwel op dezelfde plaats blijven. Schuif dan de borstel een stukje op naar een aansluitende plaats en maak weer dezelfde korte bewegingen enz.

Zorg ervoor dat je tandvlees wordt meegepoetst!



Plaats weer de borstel **boven** de draden en slotjes, maar nu zo, dat juist **in** de apparatuur wordt geпоetst.

Maak dezelfde poetsbewegingen als hiervoor.



Plaats de borstel **onder** de draden en slotjes zo, dat vanaf de snijrand en het kauwvlak van de tanden en kiezen **in** de apparatuur wordt geпоetst. Maak weer dezelfde bewegingen met de borstel als hiervoor.

Maak nu de tanden en kiezen in je onderkaak schoon op dezelfde manier als je in de bovenkaak hebt gedaan (1, 2 en 3).



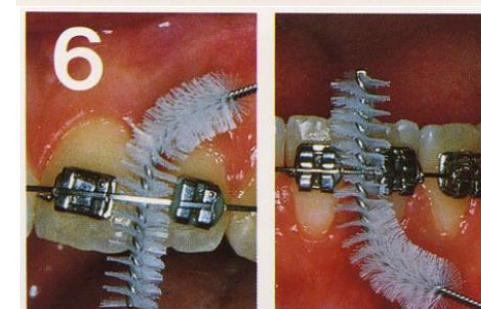
Poets de binnenkant van je tanden en kiezen in de boven- en onderkaak door ook hier de borstel onder een hoek te plaatsen en de korte bewegingen te maken.

Zorg er ook nu voor dat je tandvlees wordt meegepoetst.



Poets de kauwvlakken van je kiezen in boven- en onderkaak door de borstel er recht op te zetten en wat grotere schrobbewegingen te maken.

Spoel je mond, ook tussendoor af en toe.



Gebruik tot slot een **ragertje** om de randen van de slotjes in detail schoon te maken en om het tandvlees tussen de tanden goed te poetsen

Kijk zorgvuldig in een spiegel of alle voedselresten zijn verwijderd en je slotjes en bandjes schoon zijn en glimmen.