

Poetsinstructie voor de vaste (slotjes) beugel.

Goed poetsen is belangrijk voor ieder gebit, of je nu een beugel draagt of niet. Je wilt gaatjes en ontstoken tandvlees voorkomen en mooie witte tanden behouden.

Poets twee keer per dag zorgvuldig je tanden.

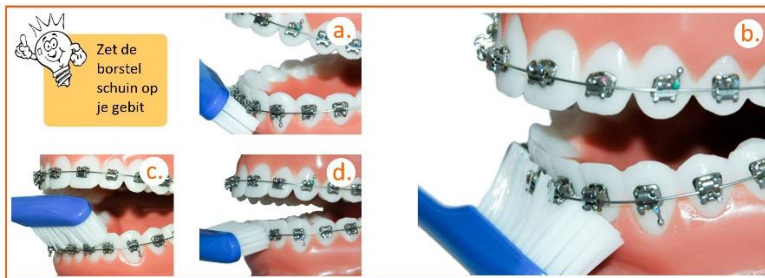
- 's morgens na het eten: 3 minuten
- 's avonds voor het slapen: 3 minuten
- Houd bij het poetsen altijd een vaste volgorde aan. Zo kan je niets vergeten:

Buitenkant bovenkaak



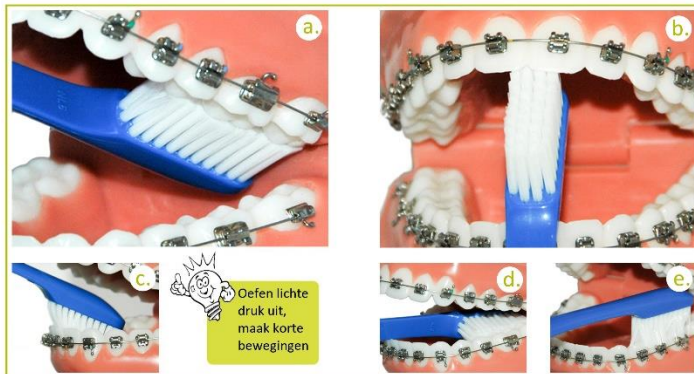
- Houd een vaste volgorde aan: tandvlees (a), bovenkant slotjes (b), onderkant slotjes (c), voorkant slotjes (d)
- Zet je tandenborstel schuin op je gebit

Buitenkant onderkaak



- Houd een vaste volgorde aan: tandvlees (a), bovenkant slotjes (b), onderkant slotjes (c), voorkant slotjes (d)
- Zet je tandenborstel schuin op je gebit

Binnenkant gebit



- Houd een vaste volgorde aan: binnenkant tanden en kiezen boven (a&b), binnenkant tanden en kiezen onder (c&d), kauwvlakken (e)
- Zet je tandenborstel schuin op je gebit
- Zet je tandenborstel haaks achter je ondertanden
 - *Poets ook je tandvlees mee! (schuingedrukte geld voor elke instructie)*
 - *Maak korte bewegingen*
 - *Druk niet te hard*
 - *Poets ook goed tussen en in de slotjes*

Ragertje & controleren



Gebruik een ragertje om bij de lastige plekjes te komen.

Kijk na het poetsen in de spiegel of er niets is achtergebleven en je tanden en beugel weer mooi glimmen.

Daarnaast spoel je nog 1x per dag, als extra fluoridemoment, met een fluoride mondspoelmiddel. Deze momenten van poetsen en spoelen verdeel je over heel de dag. Het mondspoelmiddel het liefst zolang mogelijk laten intrekken, dus bij voorkeur voor de nacht.

Waar je op moet passen met eten:

- geen harde dingen afbijten zoals, appels, wortels, harde broodjes enz.
- geen lolly's, wine-gums, mentos, napoleons, borrelnoten, toffees, kauwgum enz. omdat dit te hard en/of plakkerig is.
- beperk het gebruik van frisdrank, als je het toch drinkt, doe dat met een rietje!

Mocht er onverwacht toch een keer een slotje of ringetje los komen, wacht niet te lang met de tandarts bellen, dan wordt er op korte termijn een afspraak gemaakt.

Mondspoeling:

Tijdens het dragen van een beugel is het belangrijk om de juiste mondverzorgingsproducten te gebruiken. Daar hoort ook een fluoride mondwater bij. Hij geeft niet alleen de basis verzorging, de Orthodontic mondspoeling gaat een stapje verder. Hij houdt je beugel ook schoon. Tijdens de gehele looptijd dat je de vaste beugel hebt, willen we dat je 1x per dag spoelt.

Gebruik het als een extra fluoride moment. Dus bijv. in de ochtend poetsen met fluoride tandpasta, in de avond na het avondeten poetsen en dan voor het slapengaan het spoelmiddel. Zo heb je 3 momenten per dag een fluoride moment. Het spoelmiddel kun je zelf kopen bij een drogist of apotheek. (Het plaatje dient als voorbeeld)



Wax:

Vooraf net na het plaatsen van de beugel moet je mond nog wennen aan de blokjes en kunnen deze last geven in de wang en bij de lippen.

De wax beschermt de zachte weefsels, zoals de binnenkant van de wangen tegen irritaties als gevolg van het dragen van orthodontische apparatuur, zoals brackets (slotjes). De speciale wax dient op de apparatuur aangebracht te worden daar waar irritaties en wondjes veroorzaken in de mond.

Je krijgt de wax mee in een handzame verpakking, makkelijk voor onderweg.

Na het plaatsen van de beugel:

Na het plaatsen van de beugel is het normaal dat je even moet wennen. Het eten en dan vooral het bijten kan pijn veroorzaken. Dit kan tot een week duren en gaat vanzelf weer over.

Afspraken

Het is het raadzaam dat je regelmatig op beugelcontrole komt. Gemiddeld kom je tussen de 4 en de 6 weken bij ons langs. Het merendeel van onze orthodontie patiënten bestaat uit schoolgaande kinderen.

Daarom is het onvermijdelijk dat er behandelingen onder schooltijd zullen vallen.

Er kan natuurlijk wel overlegd worden om de afspraken te laten plaatsvinden tijdens een pauze of tijdens een gemakkelijk lesuurtje.

I.v.m. de hygiëne willen we je erop wijzen dat je de tanden gepoetst moet hebben voordat je in de stoel gaat zitten. Als je vanuit school komt, neem dan je tandenborstel en tandpasta mee, je kunt dan bij ons in het toilet nog even je tanden poetsen.