

VASTE APPARATUUR

ortho
Westland



**Kijk op onze
socials voor
tips!**

Instagram: Orthowestland

Tiktok: Orthowestland

Vandaag heb je je vaste beugel gekregen! Als je in de spiegel kijkt zie je dat er op elke tand een bracket (slotje) is geplakt. Om sommige kiezen zit een metalen band (ring) met daarop buisjes. Door de slotjes en de buisjes loopt een draad, deze is vastgezet door het klepje dicht te klikken. Het kan ook zo zijn dat de draad wordt vastgezet met een elastiekje of een dun ijzerdraadje.

Deze draad zorgt samen met de slotjes voor de tandbewegingen





Pijn/ gevoeligheid

In het begin zal je aan de "vaste beugel" moeten wennen. Omdat er een beetje kracht op je tanden en kiezen wordt uitgeoefend door de draad, zullen deze de eerste paar dagen gevoelig zijn en soms wat losser in je kaak gaan staan. Zodra de tanden beginnen te bewegen gaat deze pijn weg.

Breuk, losse brackets en los bandje

Een vaste beugel is vrij kwetsbaar. Het is van groot belang dat je niet te hard dichtbijt, om te voorkomen dat de brackets loslaten of de draad verbuigt. Daarom kun je beter geen harde en kleverige etenswaren eten zoals drop, noten, chocola, stokbrood, kauwgum, toffee etc.

Mocht er onverhoopt toch iets aan de beugel kapot gaan, wacht dan niet tot de volgende afspraak, maar bel meteen naar de praktijk om uit te leggen wat er aan de hand is. Een reparatie aan de beugel kost tijd, tijdens de normale controle afspraak hebben we hier niet altijd voldoende tijd voor. Als je belt kunnen we voldoende tijd inplannen voor de reparatie.

Let op! dat je geen hele dag kauwgum gaat kauwen hierdoor gaat je beugel kapot!

Blaren



Het slijmvlies van je tong, wang en lippen kan aanvankelijk wat geïrriteerd zijn. Het pijnlijke gevoel kun je wegnemen door wat witte wax of suikervrije kauwgum tegen de scherpe delen aan te plakken. Na enkele weken zal je geen last meer hebben. Mocht er toch een pijnlijke plek blijven neem dan contact op met de praktijk.

Cariës (gaatjes)

Een vaste beugel is niet schadelijk voor het glazuur mits je veel aandacht besteedt aan het tandenpoetsen. Poets je tanden elke keer nadat je iets gegeten hebt. Vergeet niet ook je tandvlees mee te poetsen.

Indien de mondhygiëne onvoldoende is en je snoept veel kunnen er gaatjes of verkleuringen ontstaan.

Kijk daarom goed in de spiegel en let op of alles goed schoon is gemaakt en of je tandvlees er gezond uit ziet (je tandvlees mag niet bloeden). **Wij staan altijd klaar om je advies te geven!**

1



Poets bij voorkeur met een elektrische tandenborstel.

Poets de binnenkant van de tanden en kiezen in de boven- en onderkaak door hier de borstel in een schuine hoek op het tandvlees te plaatsen.

2



Poets de kauwvlakken van de kiezen in boven- en onderkaak.

3



Zet nu de borstelkop loodrecht op de snijrand van de tanden.

4



Plaats vervolgens de tandenborstel in een hoek van 45 graden boven de brackets.

5



Wanneer de bovenkant van de brackets goed gereinigd is plaats je de tandenborstel in een hoek van 45 graden aan de onderzijde van de brackets om ook aan die kant de tandplaque weg te poetsen.

Rageren



Reinigen tussen de tanden en kiezen.

Wat veel mensen vergeten is dat je de ruimtes tussen de tanden en kiezen moet schoonmaken, dit doe je met een ragertje. Ook de ruimtes onder de draad maak je schoon met een ragertje.

Deze ragertjes zijn er in verschillende maten, vraag advies welke maat het beste is voor jou.



Snoepen, zoetigheid en (light) frisdranken

Snoep, zoetigheid en frisdranken kunnen veel gaatjes veroorzaken. Poets dus minstens 2 keer per dag en gebruik een tandpasta met fluoride. Eventueel extra spoelen met fluoride houdend mondwater is aan te raden. Ook light frisdranken zijn schadelijk voor de tanden en kiezen, deze bevatten veel zuur en dit zuur veroorzaakt tanderosie. Bij tanderosie lost het glazuur op door de hoge zuurgraad in koolzuurhoudende dranken

GEBRUIK ZO MIN MOGELIJK SUIKER!

Eten, drinken en snoepen

Voedselresten, met name suikers, veroorzaken gaatjes wanneer deze door de bacteriën (die normaal in je mond voorkomen) omgezet worden in schadelijke zuren. Wanneer alle voedselresten volledig verwijderd zouden worden inclusief de plaque laag, dan kunnen er geen gaatjes ontstaan. Het klinkt heel simpel, maar je moet hier wel heel veel moeite voor doen om je hele gebit perfect schoon te houden. Bij een vaste beugel is de kans op het ontstaan van gaatjes veel groter, omdat er veel meer voedselresten blijven vastzitten aan de beugel. Het poetsen vergt dus veel meer moeite, en de kans dat er toch nog plekjes overblijven die niet geheel schoon zijn is groter. Eet zo min mogelijk snoep, koekjes, cake, taart, ijs, en voedsel waar suiker in zit.

Wat kan je beter NIET eten

- **Kauwgom** ook geen suikervrije
- **Kleverig voedsel** en **kleverig snoep** zoals caramels, nuts, mars, lions, snickers, twix, zachte drop, toffees, spekkies, etc.
- **Harde snoepjes** zoals zuurtjes, lollies, harde drop, etc.
- **Hard voedsel** zoals appels, wortels, harde broodkorsten, pizzakorsten, harde koekjes, nootjes, zonnebloempitten, etc.
- Wees voorzichtig met kluiven van kippenpootjes en spareribs.
- Drink minder frisdrank (ook geen suiker vrije) zoals Cola, Seven Up, Fanta, Energie drink, etc. En andere gezoete dranken zoals Fristi, drinkyoghurt, vruchtendrank, etc.



Tandplaque kan problemen geven zoals:

- Gaatjes
- Ontkalkingen (vlekken in glazuur)
- Tandvlees aandoeningen bijvoorbeeld: bloedend tandvlees
- Slechte adem

Spoelen met Fluoride

Waar is een mondspoeling met fluoride goed voor:

- Fluoride maakt het glazuur sterker en zorgt ervoor dat de schadelijke bacteriën langzamer groeien.

Het maakt niet uit welk mondwater je neemt, als er maar fluoride in zit en het geen alcohol bevat. Je kunt het beste spoelen nadat je je tanden hebt gepoetst. Wees altijd wel voorzichtig met het gebruik van fluoride en lees goed de verpakking van het product eventueel kun je overleggen met je tandarts.

Gebruik van Mondspoeling



Spoel 2x per dag

- Wanneer je s' ochtends wakker wordt
- Vlak voor dat je naar bed gaat

Poets minimaal 2x per dag

Poets altijd voordat je naar bed gaat