****

**Уход за зубами при ношении брекетов**

Частицы пищи и зубной налет могут задерживаться на брекетах, ортодонтических дугах, резиновых лигатурах и другие деталях ортодонтических систем, что может приводить к образованию пятен на эмали.

Большинство ортодонтов советуют чистить зубы фторсодержащей пастой после каждой еды, тщательно удаляя остатки пищи, застрявшие между брекетами.

Некоторые специалисты назначают или рекомендуют также фторсодержащие ополаскиватели, помогающие «доставлять» фтор в участки полости рта, недоступные зубной щетке.

**Чистка зубов и пользование флоссом при ношении брекетов**

При ношении брекет-системы очистку межзубных промежутков выполняют так: пропустите небольшой отрезок флосса в промежуток между проволочной дугой и верхней частью зуба (смыкающейся с десной). Легонько двигая нитью взад-вперед (как пилой), почистите боковые стороны обоих зубов, между которыми введен флосс. Проводя флосс вблизи дуги брекет-системы, не натягивайте его слишком сильно.

Чистить зубы начинайте обычной мягкой щеткой. Каждый зуб с закрепленным на нем брекетом чистите вначале от десны к краю, а затем от края к десне.

Затем еще раз почистите зубы межзубным ершиком («елочкой»). Конструкция такого ершика специально рассчитана на очистку зубов в промежутках между двумя брекетами. Сделайте по нескольку движений ершиком в каждом направлении, затем переместите его в следующий промежуток между брекетами. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока не почистите все зубы.

**Какой пищи следует избегать при ношении брекетов?**

Во время ношения брекет-системы можно продолжать употреблять большинство привычных продуктов, разрезая их на кусочки таких размеров, чтобы их легко было



разжевать. Тем не менее некоторые продукты могут повредить или ослабить брекет-систему, поэтому их лучше избегать:

* Твердые или с трудом откусываемые продукты (например, яблоки или сушки)
* Вязкие продукты, затрудняющие жевание (например, карамель или ириски).
* Кукуруза в початках
* Твердые соленые крендельки, попкорн, орехи, морковь
* Кроме того, не рекомендуется кусать кусочки льда и жевать резинку.
* Уход за ретейнером

Чистите ретейнер при каждой чистке зубов. Ежедневно (или по меньшей мере раз в неделю) дезинфицируйте его замачиванием в растворе средства для очистки зубных протезов (например, «Эффердент» или «Полидент»). Для приготовления раствора разведите средство в чашке с теплой (не горячей!) водой. Перед помещением в полость рта тщательно прополощите ретейнер чистой водой.

**Брекеты и спорт**Ношение брекет-системы – не повод для отказа от занятий каким бы то ни было видом спорта. Тем, кто участвует в травмоопасных видах спорта (в особенности там, где существует риск травмы челюсти), следует пользоваться специальной защитной капой. Такие капы из прочного пластика изготавливаются с таким расчетом, чтобы капа плотно сидела на брекет-системе, обеспечивая защиту мягких тканей в полости рта.

**Что делать, если отклеился брекет или сломалась дуга**Сломанный брекет, слетевшее назубное кольцо или торчащая проволочка могут создать проблемы, которые, впрочем, редко требуют немедленного вмешательства специалиста. Тем не менее в таких случаях необходимо обратиться к ортодонту, который назначит дату посещения для устранения неисправности. Если же поломка системы связана с серьезной травмой полости рта или лица, обратитесь за медицинской помощью немедленно. Вот несколько советов, которые помогут вам справиться с наиболее распространенными проблемами до того, как вы сможете попасть на прием к специалисту:

Отклеился брекет.
Попробуйте временно прикрепить его обратно с помощью ортодонтического воска или нанесите воск поверх брекета, чтобы создать «прослойку», исключить непосредственный



контакт между брекетом и десной и другими мягкими тканями полости рта. Ортодонтический воск пациент обычно получает у ортодонта при установке брекет-системы.
Слетело кольцо.
Слетевшее кольцо необходимо заменить или закрепить на прежнем месте с помощью цемента. Сохраните кольцо и запишитесь на прием к ортодонту для решения проблемы.

Торчащая или сломанная проволочка.
С помощью резинки на обратном конце карандаша постарайтесь подогнуть проволочку таким образом, чтобы она доставляла как можно меньше беспокойства. Если ее не удается привести в более удобное положение, наложите поверх выступающего конца проволочки кусочек ортодонтического воска. Не пытайтесь срезать кончик проволоки – вы можете случайно поглотить или вдохнуть его, и он попадет в пищеварительный тракт или легкие. Если из-за травмирования торчащей проволочкой во рту образовалась ранка, прополощите рот теплой подсоленной водой или антисептическим раствором. Для обезболивания этого участка можно воспользоваться также безрецептурным стоматологическим анальгетиком.

Выпавшие спейсеры.
Сместившиеся или выпавшие спейсеры следует установить на прежнее место или заменить.

**Стоматологическая клиника «Евростом»**

**Врач-стоматолог-ортодонт Кипиани Кристина Гурамовна**

**тел: 270-15-90**

**E-mail:****EvroStom161@mail.ru**

**Сайт www.Evrostom.lact.ru**