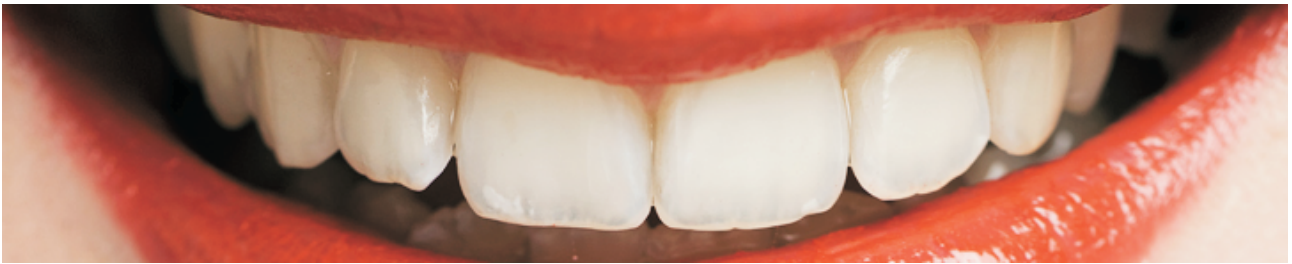


Patsiendi meespea



Suuhügieen:

Breketravi ajal on kõige olulisem regulaarne hammaste ja hambavahede pesemine, et tagada hammaste ja igemete tervis ka peale ortodontilist ravi. Hambaid tuleb pesta vähemalt 2X päevas (kindlasti peale hommikusööki ja õhtul enne magama minekut) ning kasutada hambavaheharjasid / hambaniiti vähemalt 1X päevas, mille abil puhastatakse hammaste vahelised kontaktpinnad ja breketkaar alused hambapinnad. Kasutage pehmet hambaharja, hoides seda 45 kraadise nurga all igemete suhtes. Avaldage nõrka survet hambaharjale liigutustega edasi-tagasi. Puhtaks on vaja pesta KÕIK hambapinnad. Lõpuks harjake breketite ümbert, pestes esmalt breketite pealt ja seejärel alt poolt.

Peale hambapesu kontrollige tulemust peeglist. Kui breketite ümber või hambavahedest on veel toiduosakesi, siis harjake uuesti oma hambaid.

Kui katt jääb peetuma hammastele pikemaks ajaks, siis tekivad hammaste pindadele valged laigud, mis omakorda võivad viia hambaaukude ja igemepõletiku tekkimiseni. Halb suuhügieen pikendab ortodontilist ravi või äärmuslikes olukordades võib hoopis tingida vajaduse ortodontiline ravi lõpetada, vältimaks ulatuslikemate hambakahjustuste tekkimist.

Söömisharjumused:

Breketite kandmise ajal tuleb teha valikuid toidusedelis ja harjumustes.

Breketid tulevad hammastelt sagedamini lahti kui tarbida järgmisi toite:

- Pähkliid
- Õunad, porganid (v a väikeste tükkidena või riivitult)
- Popkornid
- Klaaskommid, karamellid
- Pitsad, koorikleivad, näkileivad
- Närimiskumm (kaasa arvatud ka suhkruvaba)
- Jäakuubikud

Breketravi ajal on soovituslik juua vähem:

- Karastusjooke (coca cola, Sprite jne)
- Kohvi, tee

Samuti mitmesugused kahjulikud harjumused nagu pastakate, pliatsite, küünte närimine, võivad kahjustada breketeid või põhjustada nende lahti tulemist.

Hammaste valulikkus:

Ebamugavustunne ja suu valulikkus käivad ortodontilise raviga enamjaolt alati kaasas, seda eriti ravi alguses.

Valu tunnet kurdavad patsiendid kui:

- on vahetult suhu asetatud separatsioonikummid;
- on vahetult suhu asetatud breketid/võrud;
- peale breketsüsteemi aktiveerimist;
- ei kannu pidevalt hambakaarte vahelisi kummisikuteid.

Peale breketite asetamist võib esineda üldine suu ja hammaste hellus, mis võib kesta umbes nädala. Valu aitavad leevendada põletikuvastased valuvaigistid (paratsetamool, ibuprofeen). Samuti võib suulimaskest muutuda hellaks breketite asetamise järgselt. Limaskestade ärritusnähte leevendavad breketivaha; kamistad geel, mis on suulimaskesti tuimastav ja rahustav vahend või soolveelahus (ühe klaasi vee kohta üks teelusikas soola).



Breket tuli hamba küljest lahti

Kui breket või tuub tuleb hamba küljest lahti, siis paanikaks ei ole põhjust, sest tavaliselt jääb breketit kinni hoidma kaare külge kas kummikett või üksikud ligatuurid ning ortodont kinnitab selle järgmisel visiidil tagasi või asendab uuega. Kui aga breket või tuub tuleb ka kaare küljest lahti, siis hoidke see alles ning võtke järgmisele visiidile kaasa.

Traatkaar torgib põske:

Kui traatkaar on tagumise hamba küljes asuva tuubi küljest lahti tulnud, võite proovida seda oma kohale tagasi suruda peeneotsaliste tangide või pintsettide abil. Kui traadiots torgib iget, keelt või põske, tuleks selle otsa panna veidi vaha või proovida suruda kaar limaskestast eemale pliiatsi otsas oleva kustutusummiga, kosmeetilise vatitikuga või lusikavarrega või pöörduge oma ortodondi poole, kes selle olukorra lahendab.

Kõige viimases hädas, kui miski muu enam ei aita ning ortodondi vastuvõtule ei ole võimalik pöörduda, siis löigake kaar viimase breketi juurest ära, näiteks küünetangidega. Kaareotsa traadi lühemaks lõikamine on lubatud vaid äärmisel vajadusel, kui professionaalne abi on pikema aja jooksul kättesaamatu.

Separatsioonikummi tuli ära:

Kui separatsioonikummid tulevad ära 24 tunni jooksul enne järgmist visiiti, ei ole vaja kumme tagasi asetada.

Kui separatsioonikummi tuleb ära rohkem kui 24 tundi enne järgmist visiiti, siis pöörduge oma ortodondi poole või püüdke see ise tagasi asetada. Selleks asetage kaks hambaniidi juppi läbi separatsioonikummi ning venitage see pikemaks ning nihutage edasi-tagasi liigutuste abil oma kohale hammaste vahel. Silmas tuleb pidada, et üks pool kummist jääks hammaste vahelisest kontaktpunktist igeme poole ja teine kontaktpunktist mälumispinna poole.

Plaataparaadi purunemine

Kui on murdunud plastmass-baasis aparraadi tagumise osa juurest ning aparaat püsib hästi suus, siis võite kanda aparraati edasi, kuid pöörduge siiski esimesel võimalusel ortodondi vastuvõtule, kes hindab olukorra üle, vajadusel lihvi teravad servad.

Kui aga aparaat on murdunud vindi juurest (nt. kaarelaiendusplaat), siis seda ei ole võimalik parandada. Pöörduge oma ortodondi vastuvõtule, kes hindab raviplaani üle.

Reteineri murdumine või lahti tulemine hambakaarelt

Reteiner on aparaat, mis tagab, et hambad oma endisesse asendisse ja kohta tagasi ei nihkuks.

Kui suhu fikseeritud reteiner tuleb mõne hamba küljest lahti ning lahine kaareots torgib, siis võib katta selle breketivahaga. Esimesel võimalusel pöörduge oma ortodondi poole, kes asetab reteineri tagasi.

Suust-eemaldatava reteineri mitte kandmisel (isegi juba 1 päeva jooksul), võib tekkida raskusi aparraadi suhu asetamisel. Seega tuleb kanda retentsiooniplaati täpselt ortodondi ettekirjutuse järgi.

Ununenud vastuvõtt on vastuvõtt, mille patsient on unustanud või tühistanud vähem kui 24 tunni jooksul enne antud visiiti. Kui vastuvõtule pöörduda ei ole võimalik, siis teatage sellest nii vara kui võimalik. Seeläbi on võimalik seda aega pakkuda mõnele teisele patsiendile ning teie visiidiaeg ümber muuta. Sage vastuvõttudele mitte-ilmumine pikendab oluliselt teie ravi keskvust ning halvendab ravi lõpptulemust.

