



# Ortodontilise patsiendi meelespea

## Regulaarsete visiitide tähtsus

---

Ortodontilise ravi õnnestumiseks on vaja käia regulaarselt ortodondi vastuvõttudel. Sage vastuvõttudele mitteilmumine võib oluliselt pikendada Teie ravi kestvust ja muuta raviplaani.

Kui Te ei saa vastuvõtule tulla või soovite muuta broneeritud aega, siis teatage sellest nii vara kui võimalik. Seeläbi on meil võimalik Teie visiidiaeg ümber muuta ning pakkuda vabanenud aega mõnele teisele patsiendile.

## Koostöö teiste spetsialistidega

---

Peale ortodontilise ravi alustamist on soovitatav külastada suuhügienisti, et saada individuaalne suuhügieeniõpetus (visiidile on soovitatav võtta kaasa oma hambahari, et spetsialist saaks hinnata ja vajadusel täiendada Teie hammastepesutehnikat). Edaspidi on soovitatav käia 1-2 korda aastas suuhügienisti juures kontrollis.

Lisaks regulaarsetele visiitidele ortodondi juurde tuleb külastada oma hambaarsti 1-2 korda aastas.

## Hammaste tundlikus

---

Breketite paigaldamise ja aktiveerimise järel võib tekkida ebamugavustunne, hammaste hellus, tundlikkus, osadel juhtudel ka valuaisting, mida kutsus esile hammaste liigutamine. Sõltuvalt patsiendist võib ebamugavustunne kesta paarist tunnist kuni nädalani. Valu aitavad leevendada põletikuvastased valuvaigistid (paratsetamool, ibuprofeen).

## Õige toitumine

---

Ortodontilise ravi ajal ei ole soovitatavad kummikommid, klaaskommid, näkileivad, popkorn.

Ortodontilise ravi ajal peab toituma ettevaatlikumalt. Selleks, et vältida breketite lahti tulemist, tuleks olla ettevaatlik kõvade, krõbedate ja kleepuvate toitude söömisel. Porgandi, õuna ja teiste taoliste kõvemate toiduainete söömisel soovitame teha need väikseteks tükkideks või riivida.

## Janujook on vesi

---

Ortodontilise ravi ajal on kaariese tekke risk tavapärasest kõrgem, seega tuleb kaariese teket soodustavate ehk suhkruid sisaldavate jookide tarbimist vähendada (mahlad, karastusjoogid, spordi- ja energijaogid, maitsestatud vesi jms.)

Pidage meeles, et janujoogiks on vesi!



# Ortodontilise patsiendi esmaabi

## Kui breketsüsteemi osad hõõruvad pehmeid kudesid

---

Ortodontilise ravi alguses võivad breketid ja teised breketsüsteemi osad, nagu näiteks traadiotsad või breketi konksud hõõruda suuõõne pehmeid kudesid.

Sellise mure leevendamiseks võite ärritava koha katmiseks kasutada ortodontilist vaha või silikooni. Selleks kuivatage segav element näiteks vatiga, tehke silikoonist või vahast väike pall ning asetage see ärritava elemendi peale. Hoidke seda seal kuni hambapesu või toidukorrani, peske hambaid või sööge ja vajadusel katke ärritav koht uuesti, senikaua kuni limaskest paraneb või harjub uue elemendiga. Kui paari nädala möödudes probleem püsib ning järgmine planeeritud visiidiaeg ortodontile on kaugel, võtke ühendust arsti või registratuuriga.

Kui traatkaar on tagumise hamba küljes asuva tuubi küljest lahti tulnud (mida juhtub eriti ravi alguses), võite proovida seda oma kohale tagasi suruda peeneotsaliste tangide või pintsettide abil.

## Kui breket tuleb lahti

---

Breketid võivad tulla hammastelt sagedamini lahti kui tarbida mitte-ettevaatlikult järgmisi toite: porgandid, õunad, pähklid, näkileivad, klaaskommid jt kõvad toidud.

Samuti mitmesugused kahjulikud harjumused nagu nagu pastakate, pliitsi, küünte närimine, võivad kahjustada ortodontilisi aparate/hambaid või põhjustada breketite lahti tulemist.

Kui breket või tuub tuleb hamba küljest lahti, siis enamasti jääb breket kaare külge kinni ning ortodont kinnitab selle järgmisel visiidil tagasi või asendab uuega. Kui breket või tuub tuleb kaare küljest lahti, siis hoidke see alles ning võtke järgmisele visiidile kaasa.

## Kui puruneb suust eemaldatav ortodontiline aparaat

---

Kui on murdunud aparadi plastmass-osa ning aparaat püsib hästi suus, siis võite kanda aparadi edasi, kuid pöörduge siiski esimesel võimalusel ortodonti vastuvõtule, kes hindab olukorra üle, vajadusel lihviv teravad servad.

Kui on murdunud aparadi metallist-element või plastmass-osa ning aparaat enam ei püsi hästi suus või teeb haiget, siis pöörduge esimesel võimalusel ortodonti vastuvõtule, kes korrigeerib aparadi.

## Kui reteineri tuleb lahti või murdub

---

Reteiner on aparaat või traat, mis tagab, et peale ortodontilise ravi lõpetamist hambad oma endisesse valesse asendisse tagasi ei nihkuks. Retensiooniaparate tuleb kanda täpselt ortodonti ettekirjutuse järgi.

Kui suhu fikseeritud traatreteiner tuleb mõne hamba küljest lahti ning lahtine kaareots torgib, siis võib katta selle breketivahaga ja esimesel võimalusel pöörduda ortodonti poole, kes fikseerib reteineri tagasi. Kui Teil on olemas vaakumkape, oleks soovitatav seda kanda traatreteineri kinnitamiseni ka päevasel ajal.