

Higiena jamy ustnej

w trakcie leczenia ortodontycznego aparatem stałym

Noszenie aparatu stałego sprzyja gromadzeniu się resztek pokarmów i płytki bakteryjnej na zębach oraz elementach aparatu. Powstałe w jamie ustnej środowisko stanowi idealne podłoże do rozwoju próchnicy, chorób dziąseł czy przebarwień, dlatego tak ważne jest, aby od momentu założenia aparatu ortodontycznego przykładać jeszcze większą uwagę do codziennej higieny jamy ustnej.

Przedstawiam kilka wskazówek dotyczących higieny jamy ustnej, o których warto pamiętać decydując się na leczenie ortodontyczne:

- 1 Należy myć zęby po każdym posiłku (gdy nie ma takiej możliwości, pacjent powinien obficie przepłukać usta wodą).
- 2 Warto dobrze zastanowić się nad doбором odpowiedniej szczoteczki do zębów – lekarz ortodonta lub higienistka stomatologiczna z pewnością zasugerują najlepsze rozwiązanie dostosowane do potrzeb pacjenta oraz możliwości finansowych (osobiście najczęściej polecam szczoteczki elektryczne, co ważne, posiadające funkcję kontroli siły nacisku).
- 3 Wybierając pastę do zębów, polecam zdecydować się na tę zawierającą fluor i odrzucić te, które posiadają właściwości wybielające.
- 4 Kompletując podręczną kosmetyczkę, koniecznie należy zaopatrzyć się w szczoteczki międzyzębowe i szczoteczki jednopęczkowe, które są niezastąpione w czyszczeniu powierzchni przy zamkach, drucikach czy pierścieniach.
- 5 Przynajmniej raz dziennie, przed snem, obowiązkowo należy dokładnie wynitkować zęby. Warto zdecydować się na specjalną nić dentystyczną dedykowaną osobom noszącym aparaty stałe. Nić ortodontyczna różni się od zwykłej tym, że składa się z 3 elementów: usztywnionego końca, który pomaga precyzyjnie wprowadzać nitkę, części puszystej,
- 6 która bardzo dobrze oczyszcza miejsca wokół zamków oraz części zwykłej nitki do oczyszczania powierzchni stykających zębów.
- 6 Można zaopatrzyć się w płukanki do jamy ustnej, ponieważ działają przeciwbakteryjnie i odświeżająco – polecam stosowanie, ale tylko tych bez zawartości alkoholu.
- 7 Warto rozważyć nabycie irygatora – jest to świetne urządzenie, które ułatwia higienę, ale – co ważne – nie zastępuje szczoteczki do zębów oraz nitki stomatologicznej. Po wyszczotkowaniu i wynitkowaniu zębów można zastosować irygator do osiągnięcia pełnej czystości. Irygator ułatwia usunięcie resztek pokarmów z trudno dostępnych i ukrytych miejsc, szczególnie gdy pacjent ma trudności w precyzyjnym sterowaniu nicią dentystyczną w obrębie jamy ustnej. Irygator to urządzenie, którego główna funkcja polega na czyszczeniu przestrzeni międzyzębowych strumieniem wody pod ciśnieniem. Polecamy jest wszystkim, nie tylko osobom noszącym aparaty ortodontyczne.
- 8 Niezwykle istotna jest także zbilansowana dieta i rozsądne podejście do wyboru konkretnych produktów spożywczych. Najważniejsze, aby unikać twardych pokarmów (np. orzechów), napojów gazowanych (np. typu Cola) czy lepkich i miękich przekąsek, które trudno jest usunąć (np. chipsów). Polecam również zrezygnować z gum do żucia.



**MAGDALENA
ROMATOWSKA**

Higienistka stomatologiczna

Mam świadomość tego, że lista wskazówek jest nieco długa, ale uwierzcie, drodzy Pacjenci, już po kilku dniach nowe czynności wejdą Wam w nawyk i staną się standardowym elementem stomatologicznej rutyny. Warto się do nich sprawnie przyzwyczaić, ponieważ leczenie ortodontyczne zazwyczaj jest długotrwałe, a sam proces higieny i pielęgnacji polecam traktować jako element drogi do pięknego uśmiechu niż niechciany obowiązek.

Dodatkowym walorem jest fakt, że wytrenowane przyzwyczajenia staną się tak silne, że nawet po zdjęciu aparatu zachowana zostanie wyćwiczona rutyna, czyli perspektywa pięknego i zdrowego uśmiechu na długo.



Więcej informacji na stronie:
www.niezbędnik-zdrowia.pl