

עשרת הדברות שיעזרו לך להפוך את הטיפול למוצלח ומהיר.

1. טרם הדבקת המכשור יש לעבור בדיקה אצל רופא שיניים ולוודא כי אין חורים או בעיות המפריעות לטיפול האורתודונטי.
2. עשו לעצמכם כלל. הקפידו לתכנן, לקחת בחשבון "עיכובים בלתי מתוכננים" והגיעו בזמן או אף לפני הזמן לטיפול. הגעה באיחור איננה מאפשרת לנו להקדיש לכם את הזמן הרצוי לטיפול.
3. בימים הראשונים של הטיפול עלולים להופיע כאבים בכל השיניים עקב סגירה של השיניים או תזוזה שלהן. מומלץ ליטול משככי כאבים במידת הצורך. לאחר כשלושה ימים הכאב מגיע לשיא ויורד בהדרגה. במידה והמכשיר דוקר את הרקמות הרכות ניתן לכסותו בעזרת שעווה שתקבלו. השעווה תקל בזמן ההסתגלות למכשור החדש והיא נשטפת מעצמה ולא מזיקה לבליעה. שימו אותה עד שתרגישו כי אין יותר צורך בכך.
4. הבסיס להצלחת הטיפול הוא שינוי הרגלי הצחצוח (ראה דף מפורט). הקפד לצחצח פעמיים ביום 5 דקות ואחרי כל ארוחה. כיוון שאי אפשר להשתמש בחוט דנטלי, משתמשים במברשות קטנות הנכנסות במרווחים בין השיניים וניתן לנקות איתן שאריות מזון. חוסר שמירה על ניקיון המכשיר תגרום להצטברות שאריות מזון, לדלקת חניכיים, ריח פה לא נעים, ולריקבון של השיניים.
5. אל תגיעו לטיפול ללא צחצוח מקדים של השיניים (הסבר כמו "לא הגעתי מהבית" לא מספיק). מומלץ להגיע כמה דקות לפני הטיפול להביא עמך את מברשת השיניים ולצחצח במרפאה. לא ניתן לטפל ללא צחצוח שיניים.
6. הימנעו ממזונות שעלולים לשבור, לשחרר, להידבק למכשור המודבק. נגיסה בתפוח, גזר, אגוזים וכדו' מפעילה כוחות חזקים על המכשור ועלולה להביא להתנתקותו ואף לשבירתו. כמו כן, מאכלים דביקים כמו מסטיק או סוכריות גומי (המכילים רמת סוכר גבוהה הגורמת לנזק לשיניים) תולשים את הגומיות ומוציאים את החוטים ממקומם. עם זאת, ניתן עדיין לאכול את רוב המאכלים, אך יש להשתמש בשיניים ללעיסה בלבד ולא לחיתוך המזון. יש להקפיד לחתוך את האוכל לחתיכות קטנות כדי שיהיה אפשר ללעוס אותו בקלות. חשוב לזכור כי נזק למכשור עלול להיות כרוך בנזק לשיניים, בהארכת הטיפול ובעלות נוספת.
7. פעילות ספורטיבית בריאה ומומלצת, אך יש לקחת בחשבון שישנם ענפי ספורט בהם הסכנה לנפילה או חבלה גדולים ועליכם להרכיב מגן פה מיוחד. מגן זה, הדומה למגן בו משתמשים ספורטאים מקצוענים, עשוי מפלסטיק עמיד ומעוצב והוא מתלבש בנוחות על גבי הגשר ומגן על הרקמות הרכות בתוך הפה.
8. הטיפול האורתודונטי הוא טיפול ארוך ומורכב הנמשך במוצע כשנתיים. בתקופה זו השיניים רגישות יותר ולאורך כל הטיפול יש צורך במעקב רפואי שוטף, הן אצל רופא השיניים אחת לחצי שנה, והן אצל השיננית במוצע אחת לשלושה חודשים. המעקב מאפשר טיפול מקדים מניעתי להיווצרות עששת, מחלות חניכיים, כמו גם הדרכה נכונה לשמירה על בריאות הפה, התאמה של אביזרי צחצוח, הסרת אבנית וחיזוק השיניים.
9. בתום הטיפול ושנת המעקב, עליכם לתחזק את התוצאות ולשמור עליהן לאורך זמן. זאת מאחר ושיניים נוטות לזוז כל ימי חיננו עקב לעיסה, בליעה או דיבור, וכן עקב החלשות העצם התומכת בהן. הקפידו להרכיב את הפלטת ולבצע בדיקה לקיבוע כל עוד חשוב לכם שהשיניים לא יזוזו.
10. הקשיבו תמיד להוראותינו. הם בשבילכם ונכתבו מניסיון רב שנים.