Die richtige Mundhygiene

Der Weg zu einem gesunden und strahlenden Lachen ist manchmal mühsam, aber wenn man am Ziel ist, kann man stolz auf sich sein.

Bei der Festen Zahnspange ist es wichtig nichts Hartes oder Klebriges zu essen. All das könnte die Spange zerstören.

- Keine klebrigen Süßigkeiten
- keine harten Süßigkeiten
- keinen harten Pizzarand
- Keinen Kaugummi
- kein Popkorn
- keine harte Brotrinde
- Kein Karamellbonbon etc.
- keine Eiswürfel
- keine Nüsse
- keinen Kugelschreiber
- keinen Bleistift
- keinen Füller etc..

Gemüse und Obst (z.B. Äpfel, Karotten etc.), sowie Fleisch in bissgerechte Stücke schneiden und vorsichtig essen.

Immer nach jeder Mahlzeit die Multiband-Apparatur und Zähne gründlich putzen.

1. Zuerst mit der Zahnbürste und Zahnpaste kreisende Bewegungen mindestens 5 Minuten. Eine spezielle Orthozahn-bürste, eine Sulcus-Zahnbürste oder eine elektrische Zahnbürste mit einem speziellen Aufsatz für festsitzende Spangen verwenden. Empfehlenswert sind Schallzahnbürsten wie die PHILIPS sonicare® oder die BRAUN Oral-B sonic complete®.

2. Die Zwischenraumbürste ist für die Gefahrenbereiche. Die Bereiche ober- und unterhalb der Bänder und Brackets und unter dem Bogen gut säubern.

3. Superfloss für die Zahnzwischenräume und Zahnkontaktpunkte.

4. Jeden Abend nach dem Zähneputzen mit Meridol oder Elmex Munspüllösung spülen. Danach nicht mehr mit Wasser nachspülen. Diese Spülungen versorgen die Zähne mit Fluorid (Kariesschutz) und pflegen das Zahnfleisch.

5. Einmal pro Woche abends nach dem Zähneputzen Elmex-Gelee (in der Apotheke erhältlich) benutzen. Nur gut ausspucken, nicht mehr mit Wasser nachspülen.

6. Die Zunge und den Gaumen auch mitputzen!

7. Nach dem Zähneputzen im Spiegel nachschauen, ob die Spange und die Zähne sauber sind und glänzen!

Probleme mit der Spange

Wenn das Zahnfleisch schmerzt oder blutet, muss man noch besser putzen. Ein gesundes Zahnfleisch blutet nicht. Ein sauberer Mund ist auch ein gesunder Mund.

Sollte die Wange oder Zunge aufgerieben werden, Wachs auf die störende Stelle drücken. Ist ein Band oder Bracket lose, oder haben sich die Ligaturen oder der Bogen gelöst, gleich in der Praxis anrufen und einen Sondertermin vereinbaren.

Das Ergebnis der Behandlung hängt von der Mitarbeit des Patienten ab. Je besser der Patient mitarbeitet und die Termine pünktlich wahrnimmt, desto schneller verläuft die Behandlung und desto schöner ist das Ergebnis.