



Tipps zur festen Zahnsperre

Wenn die feste Spange neu eingesetzt ist, gibt es ein paar Dinge, die man wissen oder beachten sollte.

Druckstellen & Schmerzen

Wenn am Anfang etwas stärker drückt oder weh tut, helfen **Schmerzmittel** (Packungsbeilage beachten) und **Umspülen mit kaltem Wasser**. Die Nahrung sollte nicht zu hart sein.

Wenn etwas scheuert oder piekst, kann man die Stellen mit **Wachskügelchen** abdecken (geben wir mit).

Defekte

Die Teile der festen Zahnsperre sind nicht unendlich fest mit dem Zahn verbunden. Sehr harte Speisen, wie Äpfel, Möhren, Brötchen mit harter Kruste u.s.w. soll man nicht abbeißen, sondern zerkleinern und vorsichtig hinten kauen.

Sollte trotzdem etwas locker sein, muss es schnell repariert werden. „**SOS-Termine**“ gibt es online oder telefonisch (02171-2411). Lose Teile bitte unbedingt mitbringen.

Regelmäßige Kontrollen

Die feste Spange wird ca. alle 4-8 Wochen kontrolliert. Bitte halte/halten Sie die Kontrollabstände unbedingt ein und bringe immer deine Zahnputzsachen mit.

Mundhygiene und Ernährung

Der Bereich um die Brackets herum und der Zahnfleischsaum muss besonders ordentlich gereinigt werden. Am besten kommt man mit **Zahnseide**, **Einbüschelbürsten** und **Zahnzwischenraumbürsten** dort hin. Für elektrische Zahnbürsten gibt es spezielle „Ortho-Aufsätze“.

Mit einer **Munddusche** kann man vorher die groben Essensreste wegspülen. Zusätzlich kann man täglich **Mundspüllösungen** verwenden und einmal in der Woche **Elmex Gelée**. Häufiger Konsum von zuckerhaltigen und sauren Speisen und Getränken (auch Säfte) erhöht das Kariesrisiko erheblich. Gerade nach dem Putzen muss die Zahncreme möglichst lange ungestört einwirken können.

Zahnpflege-Hilfsmittel



Zahnseide

z.B. **SuperFloss** oder **MultiFloss**
Den harten Teil einfädeln und Brackets und Zwischenraum mit dem flauschigen Teil reinigen.

Zahnzwischenraumbürsten

„**Interdentalbürsten**“
Gibt es in unterschiedlichen Größen. Bei Bedarf umbiegen / anpassen.

...und noch mehr

Darüber hinaus empfehlen wir die Anwendung von **Elmex Gelée** (1x pro Woche), **Mundspülung**, **Zahncreme**, **Munddusche**, ...



Einbüschelzahnbürste

z.B. **Curaprox Single 1009**
Mit Zahncreme anwenden. Auch mit leichtem Druck am Zahnfleischsaum putzen.



Zahnbürste

Tägliche Pflege!
elektrisch mit Ortho-Aufsatz oder Handzahnbürste

Falls Sie Fragen dazu haben, sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da.

Ihr Praxisteam **Dr. Schrey**

Video-Anleitung zum Putzen:

