



Z UŚMIECHEM

PRZEZ LECZENIE ORTODONTYCZNE

PRZEWODNIK DLA PACJENTA

Z uśmiechem przez leczenie ortodontyczne

Przewodnik dla pacjenta

Opracowanie merytoryczne:

Joanna Dziewit

higienistka stomatologiczna

Wydawca:

**MEDICAL
TOPICS**

Medical Topics Sp. z o.o.

ul. Stefana Baleya 1/64

02-132 Warszawa

www.medicaltopics.pl

© Medical Topics Sp. z o.o.

Wydanie I

Warszawa 2026

Nakład powstał przy wsparciu firmy Pierre Fabre

Pierre Fabre
ORAL CARE



Leczenie ortodontyczne to wyjątkowa podróż w stronę zdrowego, pięknego i harmonijnego uśmiechu. Niniejszy poradnik powstał z myślą o Tobie – aby pomóc Ci przejść przez cały ten proces w komforcie i spokoju, a także nauczyć Cię właściwej codziennej pielęgnacji jamy ustnej. Zebrane tu wskazówki są efektem wieloletniej pracy z pacjentami, którzy odkryli, że troska o uśmiech jest inwestycją na długie lata.

Pamiętaj, że leczenie ortodontyczne to **WSPÓŁPRACA** między **TOBĄ**, **ORTODONTĄ** oraz **HIGIENISTKĄ**. Wspólny wysiłek, regularne wizyty i świadoma dbałość o higienę sprawiają, że efekty terapii są nie tylko spektakularne, lecz także trwałe.

Wyruszymy więc razem w tę ważną podróż ku zdrowemu, pięknemu uśmiechowi, który będzie Twoją wizytówką każdego dnia.



DLACZEGO LECZENIE ORTODONTYCZNE JEST WAŻNE?



Zdrowa jama ustna

Proste zęby łatwiej wyczyścić, co redukuje ryzyko próchnicy, chorób dziąseł (np. paradontozy) i innych problemów stomatologicznych.

Zapobieganie problemom funkcjonalnym

Prawidłowy zgryz zapobiega nadmiernemu ścieraniu zębów, uszkodzeniom szkliwa oraz bólom i dyskomfortowi związanym ze stawami skroniowo-żuchwowymi.



Poprawa komfortu życia

Wyrównanie zębów może ułatwić gryzienie i żucie pokarmów, co wpływa na lepsze trawienie. Może zmniejszyć wady wymowy i problemy takie, jak bruksizm (zgrzytanie zębami).

Wpływ na samoocenę

Piękny i zdrowy uśmiech może zwiększać pewność siebie i mieć pozytywny wpływ na życie osobiste i zawodowe.



Dostępność w każdym wieku

Nowoczesne metody leczenia ortodontycznego nie tylko zapewniają skuteczną korektę wad zgryzu, zarówno u dzieci, jak i u dorosłych, lecz także pomagają zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie przez całe życie.

RODZAJE APARATÓW ORTODONTYCZNYCH



Aparaty ruchome

Stosowane głównie u dzieci i młodzieży. Pacjent samodzielnie zakłada i zdejmuje aparat. Ten rodzaj aparatu wymaga systematycznego noszenia przez określoną liczbę godzin dziennie.

Nakładki (alignery)

Przezroczyste, dopasowane indywidualnie szyny, które wymagają ciągłego noszenia i są wyjmowane tylko na czas posiłku oraz zabiegów higienicznych.



Aparaty stałe

Przyklejane do powierzchni zębów, składają się z zamków, łuków i ligatur, które działają przez cały czas, precyzyjnie przesuując zęby.



Aparaty retencyjne

- Stosowane po zakończeniu
- leczenia w celu utrzymania efektu
- (stałe i ruchome).





APARATY RUCHOME



Płytką Schwarza – najpopularniejszy typ aparatów ruchomych, zawiera śrubę aktywującą, którą pacjent (lub rodzic) rozkręca według wskazań lekarza ortodonta.



Aparat z zaporą dla języka

Pomaga korygować nieprawidłowe nawyki, takie jak ssanie palca czy wypychanie językiem zębów, uczy prawidłowego połykania i pionizacji języka.

Aparat czynnościowy

(Bionator, Twin block, Frankel) – aparaty wpływające nie tylko na zęby, lecz także na mięśnie oraz rozwój twarzy i zgryzu.

Nakładki retencyjne ortodontyczne

Zakładane po skończonym leczeniu ortodontycznym w celu utrzymania zębów w nowej pozycji, zapobiegając nawrotowi wad. Można je zdjąć do jedzenia i mycia zębów.



NAKŁADKI

Leczenie aparatem nakładkowym to nowoczesna metoda ortodontyczna polegająca na stopniowym przesuwaniu zębów do pożądanego położenia za pomocą serii wymiennych, przezroczystych, wykonanych na zamówienie nakładek (**alignerów**).

Na czym polega leczenie nakładkowe?

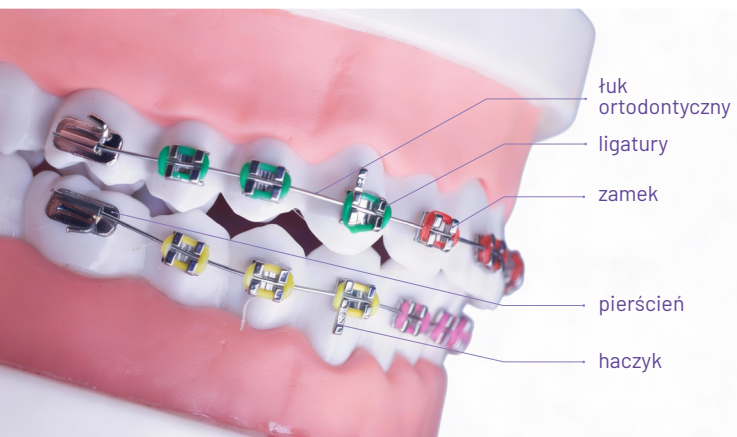
Ortodonta przeprowadza konsultację, która kwalifikuje pacjenta do leczenia ortodontycznego. Wykonywane są indywidualne skany uzębienia oraz prześwietlenie (RTG) zębów, pantomograficzne i cefalometryczne boczne szczęki i żuchwy, czasem zachodzi konieczność wykonania dodatkowych zdjęć. Tworzony jest indywidualny plan leczenia, który można obejrzeć w formie wizualizacji. Następnie podczas wizyty w gabinecie ortodonta umieszcza specjalne attachmenty (małe elementy mocujące) na wybranych zębach pacjenta, które pomagają w precyzyjnym przesuwaniu zębów.





APARATY STAŁE

To ortodontyczny system składający się z zamków (przyklejonych do zębów), pierścieni albo rurek (na zębach trzonowych) oraz łuku ortodontycznego, który łączy te elementy. Jego funkcją jest korygowanie wad zgryzu przez stopniowe przesuwanie zębów za pomocą siły wywieranej przez łuk.



Budowa aparatu stałego

- **Zamki** to małe elementy przyklejane do szkliwa zębów. Mogą być wykonane z metalu lub ceramiki.
- **Pierścienie**, inaczej zwane **rukami policzkowymi** (bandami) to elementy aparatu mocowane na zębach trzonowych.
- **Łuk ortodontyczny** to sprężysty drut, który łączy wszystkie zamki i pierścienie.
- **Ligatury** to drobne gumki lub druty, które przytrzymują łuk w zamkach.
- W zależności od potrzeb aparat może zawierać **sprężyny**, **haczyki** czy **guziki ortodontyczne**, które pomagają w specyficznych ruchach zębów.

Aparat ortodontyczny cienkołukowy stały może mieć różne rodzaje zamków, z różnego materiału (metalowe, ceramiczne albo kryształowe, czyli przezierne). Zamki w aparacie stałym mogą wymagać ligatur (czyli kolorowych gumeczek wokół zamka), mogą być też wyposażone w klawkę służącą do ich zatrzaskiwania (są to aparaty samoligaturujące).

Lingwalny aparat ortodontyczny (językowy, np. incognito) ma zamki przyklejane od strony podniebienia i języka, dlatego pozostaje niewidoczny dla otoczenia.

APARATY RETENCYJNE

Nazywane są też **retainerami**. Stanowią kluczowy element ostatniego etapu leczenia ortodontycznego, którego głównym zadaniem jest utrzymanie zębów w nowej, prawidłowej pozycji po zdjęciu aparatu stałego. Zęby mają naturalną tendencję do przemieszczania się (pamięć tkanek), a retainer zapobiega ich powrotowi do pierwotnego ustawienia, utrzymując osiągnięty efekt leczenia na lata. Retainery dzielą się na stałe (drucik przyklejony do wewnętrznej strony zębów) i ruchome (do samodzielnego zdejmowania). Ortodonta dobiera typ retainera do potrzeb pacjenta.

RETAINER STAŁY

Cienki, niewidoczny z zewnątrz drut przyklejany na stałe do wewnętrznej (językowej) powierzchni zębów (najczęściej od kła do kła w żuchwie i/lub szczęce).





Retainer ruchomy

Zazwyczaj przezroczysta nakładka (szyna retencyjna, podobna do nakładek alignerów) lub płytki retencyjne z elementami drucianymi, którą pacjent zakłada i zdejmuje samodzielnie.



Niezależnie od rodzaju aparatu kluczowe znaczenie ma rygorystyczne przestrzeganie zaleconego czasu noszenia.

HELPFUL TIPS!

ZAPAMIĘTAJ, aparat działa tylko wtedy, gdy jest w jamie ustnej – nie wtedy, gdy leży w pudełku.

Początki mogą być trudne – zdarzają się zwiększenie ilości śliny i trudności w mówieniu, wymagające ćwiczeń. Dobrym sposobem jest czytanie na głos – to pomaga w przyzwyczajeniu się do aparatu.

Choć faza adaptacji bywa uciążliwa, to im dłużej nosisz aparat ruchomy, tym szybciej staje się on częścią Twojej codzienności.

Nie zapominaj również o bezpiecznym przechowywaniu: jeśli nie na zębach, to w pudełku. Dzięki temu ochronisz aparat przed uszkodzeniami, zwłaszcza podczas higieny jamy ustnej czy jedzenia.

PIELĘGNACJA



Aparat należy zakładać na dokładnie umyte zęby.



Każdorazowo po wyjęciu z jamy ustnej należy go umyć pod bieżącą wodą.



Aparat należy czyścić w sposób mechaniczny szczoteczką przeznaczoną do aparatów lub protez zębowych, przy użyciu mydła w płynie lub mydła szarego. Samo opłukanie aparatu pod bieżącą wodą jest niewystarczające!



Tabletki musujące do protez zębowych i aparatów nie zastępują oczyszczania mechanicznego, a tylko je wspomagają.



Nie można używać pasty do zębów do czyszczenia aparatu ortodontycznego wyjmowanego!



Szczególne uwagę trzeba zwracać na dokładne mycie w okolicy śrub i sprężyn.



W czasie mycia i podkręcania śrub należy trzymać aparat za część akrylową, a nie za druty, ponieważ mogą one ulec odkształceniu.



ETAPY LECZENIA

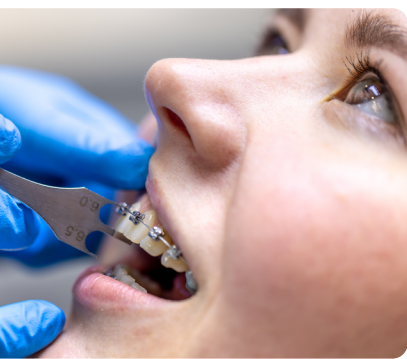


I Diagnostyka

Na pierwszej wizycie lekarz ortodonta wykonuje lub zleca szczegółowe badania, w tym skany cyfrowe i zdjęcia RTG.

II Planowanie leczenia

Na podstawie wyników badań ortodonta opracowuje indywidualny plan leczenia i przedstawia go na kolejnej wizycie.



III Założenie aparatu

Zamki i inne elementy aparatu są instalowane na zębach, higienistka udziela instruktażu higieny oraz przedstawia zalecenia dietetyczne (poproś o wersję papierową – w tym dniu otrzymasz tyle informacji, że łatwo o coś zapomnieć).

IV Regularne wizyty kontrolne

Podczas wizyt lekarz aktywuje aparat, aby zapewnić optymalne przesuwanie zębów.



V Retencja

Po zakończeniu leczenia stosowane są aparaty retencyjne, które utrzymują zęby w nowej pozycji.

HIGIENA JAMY USTNEJ

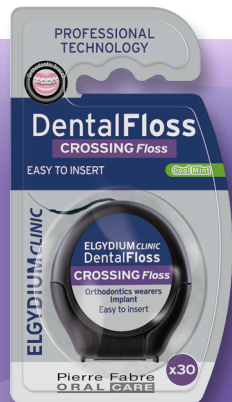
Faza przed założeniem aparatu

Zanim ortodonta założy aparat, konieczne jest dokładne przygotowanie jamy ustnej.

- Upewnij się, że wszystkie zęby są wyleczone.
- Wykonaj profesjonalne oczyszczenie (skaling, piaskowanie, fluoryzacja) – poproś higienistkę o INSTRUKTAŻ prawidłowego mycia zębów (higiena jamy ustnej z aparatem jest trudniejsza, ważne aby robić to prawidłowo jeszcze przed jego założeniem), dobranie szczoteczki ortodontycznej (przygotuj się na higienę z aparatem) i wskazanie odpowiedniej pasty, np. z aminofluorkiem.
- W domu rozpocznij bardziej intensywną higienę i ćwicz prawidłowe szczotkowanie.

ELGYDIUM Clinic DENTALFLOSS Crossing Floss – nić dentystyczna do aparatów ortodontycznych, implantów i koron

Oczyszcza przestrzenie międzyzębowe. Nić dentystyczna odpowiednia dla młodzieży i dorosłych noszących aparaty ortodontyczne, odbudowy na implantach, mosty protetyczne. Skutecznie i delikatnie oczyszcza przestrzenie międzyzębowe i elementy aparatu.



Co warto zrobić?

- Ćwiczyć codzienną higienę, ponieważ po założeniu aparatu mycie zębów jest trudniejsze.
- Kupić pastę edukacyjną z barwnikiem płytki nazębnej, który wskazuje miejsca wymagające doczyszczenia.
- Zaopatrzyć się w irygator – urządzenie do higieny jamy ustnej, które za pomocą pulsującego strumienia wody pod ciśnieniem usuwa resztki jedzenia i płytkę bakteryjną z przestrzeni międzyzębowych oraz spod linii dziąseł.

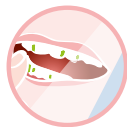


PASTA EDUKACYJNA Z BARWNIKIEM



Wyszczotkuj zęby pastą ELGYDIUM Edukacyjną w taki sposób, jak zwykle to robisz.

Wypłucz usta i sprawdź w lustrze, które miejsca pominąłeś – są one zabarwione na zielono.



Bez nakładania dodatkowej porcji pasty wyszczotkuj ponownie zęby, żeby usunąć z nich pozostały barwnik.

Faza adaptacyjna

Pierwsze dni po założeniu aparatu mogą przynieść niewielki dyskomfort, odczucie napięcia lub podrażnienia.

To naturalny etap adaptacji – organizm przyzwyczaja się do nowego elementu w jamie ustnej.

Jak sobie pomóc?

W razie obtarć użyj **wosku ortodontycznego** do zabezpieczenia elementów aparatu. Podrażnioną śluzówkę zabezpiecz żelem mukoadhezyjnym z cynkiem.






Przez pierwsze 2–3 dni spożywaj miękkie posiłki.

Jeśli czujesz napięcie – pomogą chłodny napój, lody lub żel łagodzący podrażnione dziąsła.

Mycie zębów w aparacie








Zadanie to ma w pewnym sensie podwójne znaczenie – należy dbać o higienę zarówno zębów, jak i samego aparatu. Nie wolno pomijać czynności higienicznych, nawet jeśli na początku korzystania z aparatu dokuczają tkliwość i bolesność zębów. Mycie zębów z aparatem ortodontycznym musi się odbywać częściej niż zwykle.

ILE RAZY CZYŚCIĆ ZĘBY?

-  **Rano przed śniadaniem** – zabieg ten jest konieczny, ponieważ przez całą noc na zębach zbierała się płytka nazębna. Oczyszczanie zębów powinno trwać **nie krócej niż 4 minuty**.
-  **Po śniadaniu** – minimum 20–30 minut po posiłku. Szczotkowanie to **może trwać krócej**. Ta faza oczyszczania pozwoli się pozbyć z jamy ustnej resztek spożywanego posiłku.
-  **Po powrocie do domu** (jeżeli rano wychodziłeś do pracy, szkoły czy na uczelnię) – resztki spożywanego w ciągu dnia jedzenia i płytka nazębna osadziły się, dlatego należy je usunąć. Zabieg ten powinien trwać **minimum 4 minuty**.
-  **Po obiedzie/kolacji** – podobnie jak po śniadaniu.
-  **Przed snem** – konieczne jest bardzo dokładne mycie, przez **minimum 4 minuty**. Dodatkowo należy użyć ortodontycznej nici dentystycznej, np. Elgydium Clinic Crossing Floss.



KOLEJNOŚĆ MYCIA ZĘBÓW

-  Powierzchnie zębów od strony policzków i ust – czyli te, na których są przyklejone zamki aparatu.
-  Powierzchnie zębów między łukiem aparatu a dziąsłem – delikatnie czyść te przestrzenie małymi ruchami.
-  Powierzchnie zębów między łukiem aparatu a brzegami zębów – dokładnie usuń resztki jedzenia.
-  Wewnętrzne powierzchnie zębów od strony języka i podniebienia.
-  Powierzchnie żujące zębów – te, którymi gryziesz.
-  Oczyszczanie języka – delikatnie od strony gardła do koniuszka języka.
-  Płukanie jamy ustnej płynem przeznaczonym dla użytkowników aparatów ortodontycznych. Takie płukanki są wzbogacone w aminofluorek i zmniejszają ryzyko powstawania białych plam demineralizacyjnych.

Eludril
ORTHO

**SPECJALISTYCZNY PŁYN
DO PŁUKANIA UST
CHRONIĄCY ZĘBY
PODCZAS LECZENIA
ORTODONTYCZNEGO**



Po specjalistyczne produkty do higieny jamy ustnej w okresie adaptacji i leczenia ortodontycznego najlepiej wybrać się do apteki.

Pomocnicy

Specjalna szczoteczka ortodontyczna

Jest dostosowana do oczyszczania trudno dostępnych miejsc między aparatem ortodontycznym a zębami. Większa giętkość szczoteczki ułatwia manewrowanie podczas codziennego mycia zębów i dotarcie do każdej płaszczyzny.



Dopasowanie rodzaju i kształtu włókien szczoteczki jest ważne. Krótki włos dokładnie czyści małe elementy aparatu – takie jak zamek na zębie. Dłuższy włos lepiej dociera do powierzchni wokół zamka i pozwala usunąć resztki z trudniej dostępnych miejsc.

Wersja kompaktowa ma zaledwie 10 cm.



Szczoteczka elektryczna

Może być wyposażona w różne rodzaje końcówek. Bezpośrednio po założeniu aparatu zęby i dziąsła bolą i są wrażliwe na dotyk. Najlepiej zacząć od końcówki typu soft, a następnie doczyszczać trudno dostępne miejsca końcówką ortodontyczną. Warto jest też pobrać aplikację do szczoteczki, pokazuje ona dokładnie, które miejsca domyć, i pomaga dbać o aparat.



Jaką pastę do zębów wybrać?

Ponieważ w ciągu dnia i w nocy warunki w jamie ustnej są inne – zmienia się ilość śliny i aktywność bakterii – warto stosować różne pasty do zębów rano i wieczorem, aby lepiej chronić zęby i dziąsła przez całą dobę.

Podobnie jak w przypadku kremów do twarzy, które dobieramy odpowiednio do pory dnia, stosowanie różnych past do zębów rano i wieczorem może znacząco poprawić zdrowie naszych zębów i dziąseł.

Rano wybieramy pastę o działaniu przeciwbakteryjnym

(np. Elgydium Anti-Plaque), która pozostawi przyjemne uczucie doczyszczzonego, śliskiego szkliwa.



Wieczorem pastę z aminofluorkiem

(np. Elgydium Przeciwpróchnicowa z kompleksem Fluorinol Protect+), która remineralizuje i wzmacnia szkliwo oraz chroni zęby przed próchnicą.





DODATKOWE AKCESORIA

Nić Elgydium Clinic
Crossing Floss

Szczoteczka
międzyzębowa Elgydium
Clinic TrioCompact
- trzy rozmiary szczoteczek
w jednym uchwycie



Elgydium Clinic Refils
- końcówki do Elgydium
Clinic TrioCompact

Elgydium Clinic
MonoCompact



ZALECENIA DIETETYCZNE



Unikaj twardych, ciągnących się i kleistych pokarmów:

orzechów, krówek, karmelu, gum.

Unikaj słodkich, gazowanych napojów typu cola i energetyków, gdyż kwas w nich zawarty może rozpuszczać klej ortodontyczny.



Krój jabłka, marchewki i kanapki na małe kawałki.

Nie odgryzaj twardych kawałków produktów: skórek chleba, suchego pieczywa, brzegów od pizzy (najpierw należy pokroić je na mniejsze kawałki).



Miękkie produkty. Co jeść?

Jogurty, kefir, twarogi, kasze, makarony i zupy kremy

Warzywa: gotowane i zmiksowane (np. zupa z marchewki, dyni, groszku)

Miękkie owoce: banany, mango, awokado. Twardsze owoce i warzywa należy pokroić na małe kawałki

Mięso i ryby: chude, delikatne mięso pokrojone na małe kawałki, ryby, jajka

Inne: koktajle owocowe i smoothie

Napoje: woda, soki owocowe (ale bez barwników) i mleko



WIZYTY KONTROLNE

Wizyta kontrolna z aparatem stałym to niezbędny element całego procesu leczenia ortodontycznego, serce całej terapii. Jej przebieg jest z góry zaplanowany, a regularność kluczowa dla osiągnięcia wymarzonego uśmiechu.

Typową wizytę ortodonta rozpoczyna od dokładnej oceny postępów. Przygląda się ułożeniu zębów, sprawdzając, czy ich ruch odbywa się zgodnie z pierwotnym planem i w oczekiwanym tempie. To na tym etapie lekarz decyduje o dalszym kierunku leczenia.

Kluczowym momentem jest **tzw. aktywacja aparatu**. Polega ona na tym, że ortodonta dokonuje niezbędnych modyfikacji, które mają na celu dalsze wywieranie kontrolowanych sił na zęby. Proces ten może obejmować wymianę łuków ortodontycznych na druty o innej grubości lub kształcie, co jest podyktowane zmieniającymi się potrzebami w różnych fazach leczenia.



Wymieniane są również **ligatury**, czyli małe gumeczki, które utrzymują drut w zamkach – pacjent ma często możliwość wyboru ich koloru. W przypadku aparatów bezligaturowych lekarz otwiera i zamyka specjalne klapki zamków.

Czasem konieczne jest też precyzyjne dokręcenie lub poluzowanie poszczególnych elementów. Oprócz modyfikacji ortodonta skrupulatnie sprawdza stan techniczny aparatu, upewniając się, że wszystkie jego części są nienaruszone i działają bez zarzutu. Często przypomina lub koryguje także zalecenia dotyczące higieny jamy ustnej, która przy noszeniu aparatu wymaga szczególnej uwagi. Każda wizyta kontrolna kończy się ustaleniem terminu kolejnej wizyty i zaplanowaniem dalszych etapów terapii.

Dlaczego tak ważne jest regularne zgłaszanie się na wizyty kontrolne?

Przede wszystkim dlatego, że bez nich leczenie po prostu się zatrzymuje. Aparat ortodontyczny jest narzędziem, które wymaga stałego dostrajania przez specjalistę. Niewielkie, cykliczne korekty sił są niezbędne, aby zęby mogły się przemieszczać w sposób ciągły i bezpieczny. Regularność wizyt pozwala ortodontce na bieżące monitorowanie sytuacji w jamie ustnej. Dzięki temu jest możliwe wczesne wykrycie i skorygowanie wszelkich odchyłeń od planu leczenia, co zapobiega powikłaniom i niepotrzebnemu wydłużaniu terapii. Co więcej, podczas kontroli lekarz czuwa nad ogólnym stanem zdrowia zębów i dziąseł, minimalizując ryzyko próchnicy czy stanów zapalnych.



Podsumowując, systematyczne kontrole to gwarancja, że leczenie ortodontyczne będzie nie tylko skuteczne, lecz także bezpieczne. To właśnie regularne wizyty pozwalają osiągnąć zdrowy i piękny uśmiech w przewidzianym czasie.

Faza noszenia aparatu ortodontycznego jest zazwyczaj długotrwała - średni czas leczenia wynosi około 2 lat. Aby przebiegało ono zgodnie z planem, konieczne są regularne wizyty kontrolne, przestrzeganie zaleceń dotyczących diety i higieny jamy ustnej. Ich zaniedbanie może prowadzić do powikłań i wydłużenia leczenia. Pamiętaj, aby z aparatem zgłaszać się na regularne wizyty higienizacyjne. Oprócz profesjonalnego oczyszczenia zarówno zębów, jak i aparatu higienistka wzmocni i wypoleruje szkliwo oraz, w razie potrzeby, udzieli ponownego instruktażu.

SYTUACJE NAGŁE

W przypadku wystąpienia niżej wymienionych problemów kluczowe jest jak najszybsze skontaktowanie się z ortodontą w celu umówienia wizyty naprawczej. Poniższe kroki to działania tymczasowe, mające na celu złagodzenie dyskomfortu do czasu wizyty u specjalisty.

Odklejony zamek

Nie próbuj samodzielnie przyklejać zamka. Użycie niewłaściwego kleju może uszkodzić ząb lub aparat. Jeśli odklejony zamek jest ruchomy, ale nadal przymocowany do drutu, zostaw go w spokoju. Jeśli zamek całkowicie odpadł, ale go nie zgubiłeś, zabierz go ze sobą na wizytę do ortodonta. W przypadku, gdy odklejony element powoduje dyskomfort, nałóż na niego wosk ortodontyczny.



! Pęknięty/kłujący łuk

Zabezpiecz ostry koniec. Użyj kawałka wosku ortodontycznego, aby zakryć kłujący koniec drutu i zapobiec dalszym podrażnieniom. Przy delikatnym odgięciu, jeśli drut wystaje, możesz spróbować bardzo delikatnie (używając np. wacika lub gumki do ołówka) odgiąć go z powrotem w kierunku zęba, z dala od policzka czy dziąsła. Postępuj ostrożnie, aby nie uszkodzić aparatu ani tkanek jamy ustnej. Uwaga: w wyjątkowej sytuacji (tylko w nagłym przypadku, gdy ból jest silny i nie masz dostępu do ortodonta), jeśli masz małe, ostre obcinacze do paznokci zdezynfekowane spirytusem, możesz spróbować ostrożnie odciąć wystający koniec drutu. Jest to jednak ryzykowne i powinno być ostatecznością, ponieważ nieumiejętne cięcie może uszkodzić aparat lub doprowadzić do połknięcia kawałka drutu.

! Otarcia i podrażnienia

• **Wosk ortodontyczny** – stosuj wosk na te elementy aparatu, które powodują otarcia.



Płukanki – krótkoterminowo, maksymalnie przez 2 tygodnie, płucz jamę ustną płukanką antyseptyczną z chloroheksydyną, najlepiej taką, która oprócz składnika przeciwbakteryjnego zawiera także składnik łagodzący ból.

Żele łagodzące – na otarcia od aparatu ortodontycznego zastosuj żel mukoadhezyjny z cynkiem dostępny w aptece.



Zimne okłady/posiłki – spożywanie chłodnych napojów lub pokarmów (np. lodów) może pomóc zmniejszyć ból i złagodzić objawy stanu zapalnego.



HELPFUL TIPS!

WAŻNE: wszystkie te działania są tymczasowe. Koniecznie zadzwoń do swojego ortodonta, opisz dokładnie problem i umów się na wizytę w najbliższym możliwym terminie. Brak szybkiej reakcji na awarię może opóźnić leczenie lub spowodować inne komplikacje.

KLUCZ DO SUKCESU



Kluczem do sukcesu leczenia jest **rygorystyczna higiena**: mycie zębów po każdym posiłku z użyciem specjalistycznych akcesoriów (takich jak: szczoteczki międzyzębowe, nić ortodontyczna, irygator) oraz **regularne wizyty higienizacyjne**. Równie ważna jest **odpowiednia dieta**, polegająca na unikaniu twardych, lepkich pokarmów, które mogłyby uszkodzić aparat, oraz krojeniu twardych produktów na mniejsze kawałki.

Podsumowując, noszenie aparatu wymaga dyscypliny i świadomego dbania o jamę ustną, ale dzięki odpowiednim narzędziom i wiedzy dyskomfort można skutecznie zminimalizować, a leczenie przebiegnie sprawnie i bezpiecznie.



NAJCZĘSTSZE PYTANIA

Pacjenci ortodontyczni, zarówno ci, którzy rozważają leczenie, jak i ci, którzy już je rozpoczęli, mają wiele podobnych pytań.



Jaki jest najlepszy wiek na pierwszą wizytę u ortodonta i czy jestem za stary/stara na aparat?

Nie ma sztywnej granicy wieku. Amerykańskie Towarzystwo Ortodontyczne zaleca pierwszą wizytę konsultacyjną u dzieci ok. 7. roku życia, co pozwala na wczesne wykrycie ewentualnych nieprawidłowości i zaplanowanie leczenia w optymalnym momencie. Jednak, dzięki nowoczesnym technologiom, leczenie ortodontyczne jest możliwe w każdym wieku, pod warunkiem, że zęby i dziąsła są zdrowe. Coraz więcej dorosłych decyduje się na aparat, aby poprawić estetykę uśmiechu i zdrowie jamy ustnej.



Czy leczenie ortodontyczne boli?

Zakładanie aparatu jest całkowicie bezbolesne; nie wymaga znieczulenia. Jednak po założeniu aparatu oraz po każdej wizycie kontrolnej (aktywacji) pacjenci odczuwają dyskomfort, ucisk lub tkliwość zębów i dziąseł, co jest naturalnym objawem przesuwania się zębów. Ból ten jest zwykle lekki. Można go zwalczać dostępnymi bez recepty lekami przeciwbólowymi, zazwyczaj jednak samoistnie ustępuje w ciągu kilku dni.

Jak długo będę musiał/musiała nosić aparat?

Czas leczenia jest sprawą indywidualną i zależy od złożoności wady zgryzu, rodzaju aparatu oraz współpracy pacjenta. Średnio leczenie trwa od 12 do 30 miesięcy, najczęściej 18–24 miesięcy. Przestrzeganie zaleceń ortodonta, dbanie o higienę i unikanie uszkodzeń aparatu może pomóc skrócić ten czas.

Ile kosztuje leczenie ortodontyczne?

Koszt jest zmienny i zależy od wielu czynników: rodzaju wady, typu wybranego aparatu (metalowy, ceramiczny, kryształowy [przezroczysty], nakładki), czasu trwania leczenia oraz cennika konkretnej kliniki. Całkowity koszt obejmuje założenie aparatu, wizyty kontrolne i zabiegi podczas nich wykonywane, ewentualne dodatkowe akcesoria, a na końcu – retencję. Dokładny kosztorys jest przedstawiany pacjentowi podczas pierwszej konsultacji po dokładnej diagnostyce.

Czy aparat wpłynie na moje codzienne życie, np. na jedzenie, sport lub grę na instrumentach?

Jedzenie: tak, aparat wpłynie na dietę – patrz wyżej.

Sport: można uprawiać sport, ale w przypadku sportów kontaktowych konieczne jest noszenie specjalnej osłony na zęby (ochraniacza).

Instrumenty: gra na instrumentach dętych może wymagać krótkiego okresu adaptacji, ale nie ma przeciwwskazań.

Czy po zdjęciu aparatu będę musiał/musiała nosić retainer?

Tak, noszenie retainera jest bezwzględnie obowiązkowe.

Zęby mają naturalną tendencję do powracania na swoje pierwotne miejsce. Retainer (stały lub ruchomy) stabilizuje je w nowej pozycji.

ZŁOTE RADY ORTODONTY

Dbaj o higienę codziennie – dokładnie i bez pośpiechu



Czyste zęby i aparat to podstawa zdrowych dziąseł oraz pięknego efektu leczenia.

Myj zęby po każdym posiłku



Nawet drobne resztki jedzenia mogą szybko doprowadzić do próchnicy przy zamkach.



Nigdy nie pomijaj irygatora



To najskuteczniejszy sposób na doczyszczanie trudno dostępnych miejsc.

Jeśli masz wątpliwości – pytaj



Nie ma głupich pytań. Każda wątpliwość jest ważna i zasługuje na wyjaśnienie.

Unikaj twardych i klejących produktów



Chronisz w ten sposób aparat przed uszkodzeniem, a siebie – przed dodatkowymi wizytami.

W razie awarii nie próbuj naprawiać aparatu samodzielnie



Odklejony zamek czy wystający drut zostaw specjaliście.



Stosuj się do zaleceń dotyczących wizyt kontrolnych



Regularne aktywacje to gwarancja, że leczenie będzie przebiegać prawidłowo.

Noś retainery zgodnie z zaleceniami



To najważniejszy etap leczenia – utrzymuje efekt, o który tak długo walczyłeś.



Bądź cierpliwy



Leczenie ortodontyczne to proces. Każdy miesiąc przybliży Cię do wymarzonego uśmiechu.

Traktuj swój uśmiech jak inwestycję w siebie



Efekty pozostaną na lata – dbaj o nie z taką samą troską jak o wszystko, co dla Ciebie ważne.



Leczenie ortodontyczne to nie tylko aparaty, wizyty i zalecenia. To dość długa droga – czasem prosta, czasem wymagająca, ale zawsze prowadząca ku lepszemu zdrowiu, świadomości i pięknemu uśmiechowi.

Każdy pacjent rozpoczynający tę drogę wykonuje pierwszy krok w stronę pozytywnej zmiany. Zmiany, która naprawdę się opłaca, bo troska o własny uśmiech jest jedną z najpiękniejszych inwestycji w siebie.





MEDICAL
TOPICS

