



# **Instructies vaste beugel**

Met een vaste beugel is poetsen ontzettend belangrijk. Hoe dat het beste kan staat heel duidelijk in de folder; bekijk die nog eens, hang 'm eventueel ergens op en neem vooral de tijd om zorgvuldig op deze manier te poetsen: niet alleen om gaatjes te voorkomen, maar vooral ook om het tandvlees goed gezond te houden.

Alleen als het tandvlees perfect gezond is verloopt de behandeling voorspoedig. Als het tandvlees iets ontstoken raakt (en dat gaat vlugger dan je denkt) gebeurt er niets meer . . . !

Omdat zo'n vaste beugel toch een aanzienlijke extra belasting is voor je gebit raden we je beslist aan om als extra bescherming dagelijks met een fluoride-oplossing te spoelen. Spoel elke avond (dus 1 keer per dag) na het tandenpoetsen, vóór het slapen gaan, met een klein slokje (5-10 cc) fluoride-oplossing gedurende tenminste 1 minuut (kijk in het begin op de klok: 1 minuut staan spoelen voor de wastafel is langer dan je denkt). Daarna de fluoride-spoeling goed uitspuwen (niet inslikken!) en niet meer naspoelen. Het recept voor de fluoride-spoeling is voor 2 flessen.

Als de tweede fles opraakt moet je zelf bij ons een nieuw recept vragen.

Zolang er een vaste beugel in je mond zit moet je dagelijks blijven spoelen.

In de orthodontie-brochure staat algemene informatie over beugels. Lees die eventueel nog eens door: het maakt je wat wegwijs in het hele beugelgebeuren.

Het belangrijkste om te onthouden is:

1. blijf naar de eigen tandarts gaan voor de halfjaarlijkse controles;
2. breng altijd je eigen tandenborstel mee bij afspraken hier (we geven nu een nieuwe borstel en een ragertje mee, maar zorg zelf voor vervanging zodra nodig!);

3. bel ons altijd meteen op als er iets is met de beugel, ook al is het maar iets dat je niet helemaal vertrouwt; ook 's avonds, ook in het weekend en ook als er iets gebeurt vlak vóór een afspraak, zodat we kunnen controleren of dat extra werk, wat het altijd betekent, tussendoor kan worden gedaan, of dat we beter een nieuwe afspraak kunnen maken.

Als je ons belt op een moment dat het antwoordapparaat aanstaat, neem dan alle tijd om aan dat apparaat te vertellen wie je bent, wat er aan de hand is en waar je te bereiken bent, dan bellen wij terug. Wij bellen (via een code) dat antwoordapparaat regelmatig op om te horen wat erop staat en als het echt nodig is, bellen wij gauw terug, er is altijd spoedig contact mogelijk. Meestal echter zullen wij de eerstvolgende werkdag contact opnemen, omdat echt dringende hulp voor orthodontie gelukkig zelden nodig is.

We geven wat was mee om, als dat echt nodig is, scherpe kantjes van de beugel te kunnen afdekken. Dat blijft niet zo lang zitten. Als het eraf is, mag het er gewoon opnieuw op gedaan worden; dat mag zo vaak herhaald worden als je zelf nodig vindt en ruim voordat de was op is heb je geen last meer van die scherpe kantjes. De lippen en wangen hebben zich dan aangepast, net zoals je eelt op je handen kunt krijgen.

Doe de was er dus niet bij voorbaat op, want dan ontnemen je de kans aan de wangen en lippen om zich aan te passen: de was is er alleen voor geval van nood.

Als je pech hebt kunnen je tanden in het begin door de beugel gevoelig worden, wat je vooral merkt als je op iets hards bijt.

Als dat echt pijn doet, moet je de harde dingen, zoals een broodkorst, eraf snijden.

Maar ga vooral niet bij voorbaat pap eten: hoe meer je je tanden gewoon gebruikt, hoe minder last je krijgt.

Zowel het afsnijden van harde dingen als het gebruik van was zijn noodmaatregelen: hoe minder je ze gebruikt, hoe beter het gaat.

Verder gaat het leven met een beugel gewoon door, behalve:

1. het gebruik van kleverig, taai snoep (noga, toffees e.d.) is absoluut verboden: na het eten van dergelijk snoep is het een crime om je beugel schoon te krijgen, omdat het overal tussen gaat zitten. De bandjes/ringetjes kunnen losgaan van de kiezen door de kleverige substantie, of de draad kan verbuigen en kan de tanden dan net de verkeerde kant op duwen, dus alsjeblieft niet doen!
2. drankjes met prik/koolzuur (cola, seven-up, sinas, spa, enz.) mogen af en toe, maar beperk ze tot feesten en partijen en eventueel eens in het weekend, maar niet dagelijks, want in koolzuur lost langzaam maar zeker de lijm op waarmee de bandjes/ringetjes zijn vastgezet.
3. kijk uit met het afhappen van harde dingen zoals appels: snijd die in stukken (hoeft niet in hapklare brokken: een appelpart mag worden afgehapt). Bij het afhappen van een stevige appel bestaat het risico dat slotjes loslaten, of dat de draad verbuigt.

Kortom, waar het met een vaste beugel om gaat is:

- kleverig, taai snoep: nooit;
- prik : met mate;
- hard : in stukken;
- heel zorgvuldig poetsen;
- dagelijks spoelen met een fluoride-oplossing;

Als je je aan deze 5 regels houdt, moet het goed gaan!

Succes!