



## INFOBLATT zur festen Zahnsperange

In den ersten Tagen nach Einsetzen der Zahnsperange kann es zu Empfindlichkeiten und leichten Schmerzen an den Zähnen kommen.

### Ernährung

Bevorzugen Sie weiche und kühle Speisen. Vermeiden Sie stark verfärbende Lebensmittel wie Kaffee und Tee. Trinken Sie lieber farblose und zuckerfreie Getränke.

**WICHTIG:** Vermeiden Sie klebrige und harte Speisen (Kaugummi, Gummibärchen, harte Brotrinde), und schneiden Sie das Essen in kleine Stücke.



### Erste Hilfe

Die Lippen und Wangen können vorübergehend wund und gereizt reagieren. Helfen Sie sich mit Schmerzmitteln und lokal mit Zahnwachs über diese erste Phase.



### Verwendung von Zahnwachs:

- > Formen Sie mit dem Zahnwachs eine Kugel.
- > Drücken Sie das Material fest auf die Teile der Zahnsperange, die kratzen.
- > So können Sie wunde Stellen an der Wange vor der Berührung mit der Zahnsperange schützen.

Das Wachs erleichtert die schmerzfreie Bewegung der Lippen und somit auch die Aussprache. Es ist unbedenklich und kann geschluckt werden. Das Wachs dient als Erste-Hilfe-Maßnahme bei allen schmerzhaften Notfällen.

> **IM NOTFALL:** Kontaktieren Sie uns per SMS oder WhatsApp unter +43 664 836 92 71

# DIE RICHTIGE ZAHNPFLEGE

## Mit der Zahnbürste



**Wichtig:** Die Zahnbürste zuerst von oben zum Drahtbogen ansetzen und die Zähne mit rüttelnden Bewegungen zwischen Zahnfleisch und Bracket reinigen. Danach die Bürste von unten an die Zähne führen und den Rest des Zahnes putzen.

Den Unterkiefer analog dazu reinigen.

> **TIPP:** Handzahnbürsten oder elektrische Ansätze speziell für Zahnsparungen wählen (z.B. „ortho“ von Oral B). Die mittlere Borstenreihe ist kürzer.

## Mit der Zwischenraumbürste



> **TIPP:** Zwischenraumbürsten gibt es auch in handlicher Größe für die Brieftasche.

Anschließend mit der Zwischenraumbürste die Flächen zwischen den Brackets gut von oben und von unten putzen.

## Mit Superfloss-Zahnseide

1 x täglich die Zahnzwischenräume mit Superfloss-Zahnseide reinigen:



Den versteiften Anfangsteil hinter dem Drahtbogen einfädeln und wie gewohnt die Zahnzwischenräume putzen.

Korrekt: Auf- und Ab-Bewegungen bis hinter den Zahnfleischsaum.

Das Flies an der Zahnseide dient auch zur Reinigung der Bracketränder.

> **TIPP:** 1 x pro Woche Fluoridgel anwenden und täglich mit antibakteriellen Spülmitteln spülen.

**WICHTIG:** Perfekte Mundhygiene und exakte Zahnreinigung während der Zahnsparungstherapie beugen Gingivitis und Karies vor.



**Achtung:** Bei Nichteinhaltung der Hygieneanweisungen darf der Zahnarzt die Therapie unterbrechen.