



Instructies vaste beugel

Met een vaste beugel is poetsen ontzettend belangrijk. Hoe dat het beste kan staat heel duidelijk in de poetsfolder; bekijk die goed en hang hem eventueel ergens op.

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 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 wij je beslist aan om als extra bescherming dagelijks met een fluoride oplossing te spoelen.

Spoel elke avond (dus 1x per dag) na het tanden poetsen, 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 veel langer dan je denkt.) 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.

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;
3. **bel** ons altijd meteen op als er iets mis is met de beugel, wij kunnen dan als het nodig is extra tijd voor je inplannen.

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 worden gedaan; dat mag zo vaak herhaald worden als je zelf nodig vindt. Ruim voordat de was op is heb je geen last meer van de 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 ontnem je de kans aan de wangen om zich aan te passen; de was is er alleen voor geval van nood.

Als je pech hebt kunnen tanden in het begin wat 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.

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

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

Verder gaat het leven met deze beugels 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 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: 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 ringetjes zijn vastgezet.
3. kijk uit met het afhappen van harde dingen zoals appels: snijd die in stukken. Bij het afhappen van een appel bestaat het risico dat slotjes loslaten, of dat de draad verbuigt.

Kortom waar het met een vaste beugel om gaat is:

- kleverig en 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!