

Instruktion für festsitzende Zahnsparngen

Liebe Patientin, lieber Patient!

Du hast heute Deine neue festsitzende Zahnsparnge (Plättlispange) erhalten. Dazu möchten wir Dir einige wichtige Informationen mitgeben.



• In den ersten Tagen mit der neuen Spange oder auch nach einem Drahtwechsel empfinden die meisten Patienten ein gewisses Spannungsgefühl an den Zähnen, manchmal sogar Schmerzen. Das ist normal und verschwindet spätestens nach 3-5 Tagen. Bei anhaltenden starken Schmerzen kannst Du auch ein Schmerzmittel nehmen, z.B. Dafalgan, Panadol oder Algifor.



Falls die Schleimhaut von einem Bracket oder Häkchen irritiert ist, kann ein Stück Silikon oder Wachs auf das Bracket gedrückt werden. Dies solltest Du allerdings zum Essen und zum Zähneputzen entfernen, wegwerfen und danach ein neues Stück verwenden.

• **Notfälle:** Wenn sich ein Plättli vom Zahn gelöst hat oder ein Metallband locker ist, muss es so schnell wie möglich neu geklebt werden. Bitte vereinbare so schnell wie möglich einen Termin und warte nicht bis zur nächsten Kontrolle. Auch wenn ein Gummeli fehlt, sollte es so schnell wie möglich ersetzt werden, da sich die Zähne sonst nicht wie geplant bewegen können. Sollte der Bogen (ausserhalb der Öffnungszeiten) plötzlich stechen, kann er mit einer guten Schere selbst abgeschnitten oder aus dem Bracket herausgezogen werden. So bald wie möglich sollte er aber wieder in unserer Praxis ersetzt werden.

In dringenden Fällen steht am Wochenende, an Feiertagen und in den Ferien der städtische Notfalldienst zur Verfügung (**0900 57 67 47**).

• **Mundhygiene** (ist jetzt sehr wichtig!), da sich Beläge leichter ansammeln können und das Kariesrisiko mit der Spange erhöht ist. Bei ungenügender Mundhygiene können sich dauerhafte Entkalkungen (weisse Flecken) auf den Zähnen bilden. Deshalb immer wie folgt reinigen:

- 3x pro Tag mit weicher Zahnbürste, die du von uns erhalten hast, und Zahnpasta putzen
- mindestens 1x pro Tag (am besten abends gleich nach dem Essen) mit der Einbüschelbürste und Wasser um die Plättli herum, unter dem Draht, zwischen den Zähnen, rund um Metallbänder und überall am Zahnfleischrand reinigen
- zwischendurch nach dem Essen mit Wasser oder einer Fluoridspülung spülen und so grobe Essensreste entfernen



- **Fluor** schützt die Zähne gegen Karies. Deshalb immer fluoridhaltige Zahnpasta verwenden (z.B. Signal Micro-Granuli oder Erwachsenen-Zahnpasta). 1x pro Woche Fluorgelée (z.B. Elmex, Paro amin fluor gelée) anwenden: nach dem normalen Zähneputzen Gelée einbürsten und nur ausspucken, nicht spülen.

- Bei **Zahnfleischentzündungen** mit Meridol oder Parachlorhexidin spülen und noch besser putzen!

Hinweis: Karies und Zahnfleischentzündungen entstehen wegen Zahnbelägen und ungenügender Mundhygiene und nicht durch die Apparatur!

- Auch bei der **Ernährung** gibt es einiges zu beachten. Sehr harte Nahrungsmittel wie Rübli oder Äpfel zuerst in Stücke schneiden, nicht abbeißen. Sehr klebrige Lebensmittel wie Kaugummi, Sugus o.ä. sollten eher vermieden werden, da dadurch Plättli abgelöst werden können. Möglichst auf zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten und zuckerhaltige Getränke wie Eistee, Coca Cola, Säfte usw. verzichten.

- Weiter wie gewohnt zum **Hauszahnarzt** zur regelmäßigen Karieskontrolle und Zahnreinigung gehen, nach Bedarf zusätzlich zur Dentalhygienikerin.

Wir wünschen Dir einen guten Start mit der Spange und stehen für weitere Fragen gerne zur Verfügung!

Praxisteam
Dr. Manuela Baumgart