

Deutsch (German)

## Tragen und Pflegen Ihrer Invisalign- Aligner.

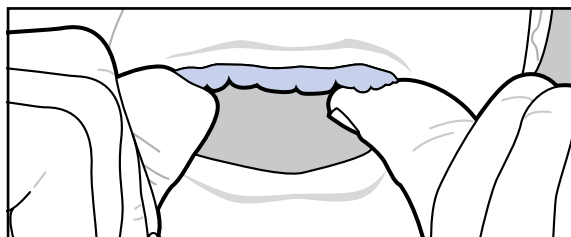
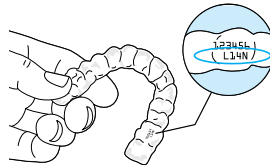
Hier finden Sie einige Ratschläge, wie Sie mit den Alignern umgehen sollten und wie Sie eine Beschädigung der Aligner vermeiden können.

### Nicht vergessen

1. Tragen Sie die Aligner wie von Ihrem Arzt angegeben, für gewöhnlich 20-22 Stunden pro Tag.
2. Waschen Sie die Hände gründlich mit Seife und Wasser, bevor Sie die Aligner einsetzen.
3. Setzen Sie immer nur EINEN Aligner auf einmal ein.
4. Spülen Sie die Aligner mit Wasser ab, wenn Sie sie aus der Verpackung nehmen.

### Einsetzen der Aligner

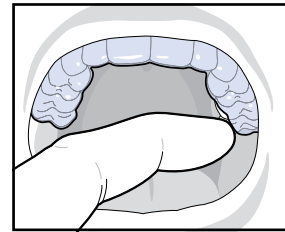
1. Vergewissern Sie sich, dass Sie den richtigen Aligner verwenden – den oberen für die oberen Zähne und den unteren für die unteren Zähne.
2. Um Missverständnisse zu vermeiden, ist auf jedem Aligner Ihre Behandlungsnummer und ein „U“ für Oberkiefer (Englisch: Upper arch) und ein „L“ für Unterkiefer (Englisch: Lower arch), gefolgt von der Stufennummer, eingestanzt.
3. Sie können entweder den oberen oder den unteren Aligner zuerst einsetzen. Drücken Sie die Aligner vorsichtig über die Frontzähne, um die Aligner einzusetzen. Üben Sie dann mit den Fingerspitzen gleichmäßigen Druck auf die Oberseite der linken und rechten Molaren (Backenzähne) aus, bis der Aligner fest sitzt.



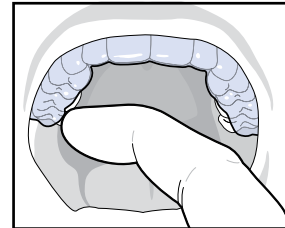
4. Beißen Sie bitte NICHT die Zähne zusammen, um die Aligner in die gewünschte Position zu bringen. Dadurch könnten sie beschädigt werden.

**Hinweis:** Wenn die Aligner stechende Schmerzen hervorrufen oder starken Druck ausüben, verwenden Sie die Aligner nicht weiter und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

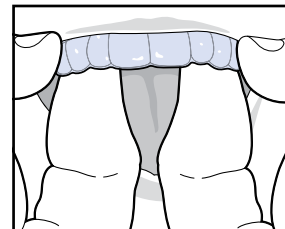
### Herausnehmen der Aligner



1. Legen Sie auf einer Seite des Mundes Ihre Fingerspitze an die Innenseite des hinteren Molars, um den Aligner langsam von den Molaren zu lösen.



2. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite des Mundes, bevor Sie den Aligner vollständig herausnehmen.



3. Sobald Sie den Aligner auf beiden Seiten von den Molaren abgenommen haben, führen Sie Ihre Fingerspitzen langsam nach vorne und ziehen Sie den Aligner dabei vorsichtig schrittweise von Ihren Zähnen ab.

### Hinweis:

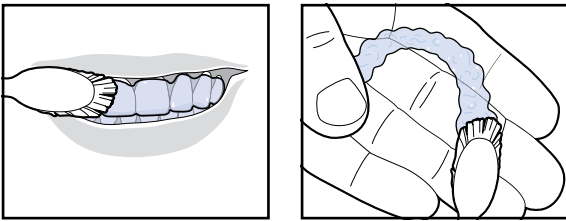
- Spülen Sie die Aligner umgehend mit Wasser ab, lassen Sie überschüssiges Wasser abtropfen und bewahren Sie die Aligner in dem im Starter-Kit enthaltenen Schutzbehälter auf.
- Um eine Beschädigung zu vermeiden, sollten Sie die Aligner nur herausnehmen, wenn dies wirklich erforderlich ist.
- Gehen Sie beim Herausnehmen der Aligner sehr vorsichtig vor, insbesondere, wenn mehrere Attachments verwendet werden.
- Achten Sie beim Abziehen der Aligner darauf, dass Sie keine übermäßige Kraft anwenden und sie dadurch verbogen oder verdreht werden.
- Verwenden Sie zum Herausnehmen der Aligner KEINE scharfkantigen Gegenstände.
- Wenn das Herausnehmen der Aligner Schwierigkeiten bereitet, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

# Tägliche Pflege der Invisalign-Aligner.

1. Reinigen Sie die Aligner vor jedem Einsetzen. Verwenden Sie dazu eine weiche Zahnbürste, Wasser und etwas Zahnpasta. Reinigen Sie die Außenseite der Aligner am besten mithilfe der Zahnbürste, wenn Sie sie noch tragen. Nehmen Sie die Aligner anschließend heraus, um die Innenflächen zu säubern.

**Hinweis:** Spülen Sie die Aligner nach der Reinigung gründlich mit Wasser ab. Wir empfehlen außerdem, einmal pro Woche oder nach Bedarf die Invisalign Aligner-Reinigungsprodukte anzuwenden.

2. Verwenden Sie für die Reinigung der Aligner KEINE Gebissreiniger. Tauchen Sie sie NICHT in Mundwasser ein. Diese Produkte können die Oberfläche der Aligner beschädigen und sie matt werden lassen, wodurch sie sichtbar werden.



## Richtige Mundhygiene

1. Nehmen Sie die Aligner vor dem Essen und Trinken heraus. (Wenn Sie nur kaltes Wasser trinken, müssen die Aligner nicht herausgenommen werden.)
2. Nach jeder Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit sollten Sie die Zähne putzen und mit Zahnseide pflegen, bevor Sie die Aligner wieder einsetzen. Wenn Sie Ihr Reinigungssystem oder eine Zahnbürste gerade nicht zur Hand haben, spülen Sie den Mund aus. Reinigen Sie dann die Aligner, indem Sie sie unter fließendes warmes Wasser halten. Diese Reinigungsmethode ist zwar nicht optimal, aber immerhin eine Notlösung. Sie sollten aber unbedingt bei der nächsten Möglichkeit die Aligner gründlich reinigen.
3. Sollten Sie Fragen zu den Hygienetechniken haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.
4. Regelmäßige zahnärztliche Untersuchungen und eine professionelle Zahnreinigung werden empfohlen, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten.

## Aufbewahren der Invisalign-Aligner

Im Starter-Kit sind zwei Aligner-Behälter enthalten, ein blauer und ein roter (bzw. orangefarbener). Wenn Sie die Invisalign-Aligner gerade nicht tragen, sollten Sie sie in einem Behälter aufbewahren. So können sie nicht so leicht verloren gehen oder beschädigt werden.

Der blaue Aligner-Behälter ist für die aktuelle Behandlungsstufe gedacht. Bewahren Sie die derzeit verwendeten Aligner (z. B. Stufe 1) in diesem Behälter auf.

Wenn es Zeit wird, zur nächsten Stufe zu wechseln (z. B. Stufe 2), legen Sie die vorherigen Aligner (z. B. Stufe 1) in den roten (bzw. orangefarbenen) Behälter. Bewahren Sie immer die zuletzt verwendeten Aligner in diesem Behälter auf. Sollte der aktuelle Aligner einmal verlorengehen oder beschädigt werden, wird Ihnen Ihr Arzt möglicherweise raten, vorübergehend, bis ein Ersatz-Aligner angefertigt wurde, die Aligner der letzten Stufe aus dem roten (bzw. orangefarbenen) Behälter zu tragen.

**Hinweis:** Bewahren Sie alle älteren Aligner in einer sauberen Plastiktüte auf oder befolgen Sie die Anweisungen Ihres Arztes. Halten Sie sie von Kindern und Haustieren fern.

# Häufig gestellte Fragen und deren Antworten.

**F:** Ist die Behandlung schmerzhaft?

**A:** Bei den meisten Patienten treten jeweils nach der Umstellung auf eine neue Stufe ein paar Tage lang Zahnirritationen auf. Dies ist ganz normal und ist ein Zeichen dafür, dass die Invisalign-Aligner ihren Dienst tun und Ihre Zähne in die gewünschte Position verschieben. Ein paar Tage nach dem Einsetzen der jeweils neuen Aligner aus der Reihe sollten diese Irritationen allmählich nachlassen. Falls nicht, wenden Sie sich umgehend an Ihren Arzt.

**F:** Leidet meine Aussprache, wenn ich die Invisalign-Aligner trage?

**A:** Wie alle kieferorthopädischen Behandlungen können die Aligner die Aussprache etwas beeinträchtigen, und an den ersten ein oder zwei Tagen kann ein leichtes Lispeln auftreten. Sobald sich Ihre Zunge jedoch an die Aligner in Ihrem Mund gewöhnt hat, sollten das Lispeln oder sonstige kleinere, durch Aligner verursachte Sprachfehler wieder verschwinden.

**F:** Was muss ich tun, wenn sich der neue Invisalign-Aligner nicht auf meine Zähne setzen lässt?

**A:** Kleinere Abweichungen zwischen dem neuen Aligner und der aktuellen Zahnposition sind normal, da die Zähne Zeit brauchen, um sich an die neue Aligner-Position anzupassen. Sollten Sie jedoch ernsthafte Schwierigkeiten mit der Passform der Aligner haben, informieren Sie Ihren Arzt.

**F:** Kann ich alles ohne Einschränkung essen?

**A:** Normalerweise ja. Im Gegensatz zu herkömmlichen kieferorthopädischen Maßnahmen können Sie in der Regel alles essen und trinken, was Sie gerne möchten, da Sie die Aligner beim Essen herausnehmen. Aus diesem Grund müssen Sie nicht auf Ihre Lieblings Speisen oder Snacks verzichten, sofern Sie keine anderweitigen Anweisungen von Ihrem Arzt erhalten haben.

**F:** Darf ich heiße oder kalte Getränke zu mir nehmen, während ich die Invisalign-Aligner trage?

**A:** Außer kaltem Wasser sollten Sie nichts trinken, während Sie die Aligner tragen. Sie verhindern so Kariesbildung und die Entstehung von Flecken. Außerdem können sich die Aligner durch heiße Flüssigkeiten verformen.

**F:** Kann ich Kaugummi kauen, während ich die Invisalign-Aligner trage?

**A:** NEIN. Der Kaugummi bleibt an den Alignern kleben. Sie sollten die Aligner immer herausnehmen, bevor Sie Zwischenmahlzeiten und Mahlzeiten zu sich nehmen.

**F:** Verursacht Rauchen oder Kauen von Tabak Flecken an den Alignern?

**A:** Wir raten von Tabakgenuss während des Tragens von Alignern ab, da diese verfärbt werden könnten.

**F:** Warum weisen einige Aligner Höcker oder Furchen auf?

**A:** Je nach Behandlungsform sind für die Bewegung der Zähne „Attachments“ oder „Ridges“ erforderlich, damit die Aligner besseren Griff an den Zähnen haben. Diese Höcker oder Vertiefungen sind die Stellen, an denen Aligner in die Attachments, die der Arzt auf Ihre Zähne setzt, einrasten. Bei den Attachments handelt es sich um kleine Kompositteile, die der Arzt an Ihren Zähnen befestigt und die in den Höckern an Ihren Alignern einrasten. Die Ridges sind kleine Einkerbungen in den Alignern. Diese Funktionen sollen einzeln oder kombiniert dazu beitragen, die gewünschte Bewegung zu erzielen.

**F:** Was ist zu tun, wenn ich einen Invisalign-Aligner verliere oder er beschädigt wird?

**A:** In diesem Fall sollten Sie umgehend Ihren Arzt informieren. Er wird Ihnen vermutlich raten, sofort das vorherige oder nächste Aligner-Set zu tragen. Vermutlich wird er als Ersatz ein neues Aligner-Set bestellen, welches dann einige Tage später eintreffen wird.

**F:** Was ist zu tun, wenn ich ein Attachment verliere oder es beschädigt wird?

**A:** In diesem Fall sollten Sie umgehend Ihren Arzt informieren.

**Hinweis:** Sollten Sie auch nach dem Lesen dieser Broschüre noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

**Warnung:** In seltenen Fällen können bei einigen Patienten allergische Reaktionen auf das Aligner-Kunststoffmaterial auftreten. In diesen Fällen ist die Verwendung sofort abzubrechen und medizinischer Rat einzuholen. Ferner muss Align Technology hierüber informiert werden. Kieferorthopädische Apparaturen oder Teile davon können aus Versehen verschluckt oder eingeatmet werden und schädlich sein.