



عنوان:

مراقبت های مورد لزوم در طی درمان های

ثابت و متحرک ارتودنسی



بخش ارتودنسی

تأیید کننده: دکتر فرزانه گل قشان متخصص ارتودنسی

دانشکده دندانپزشکی شیراز

## مراقبت های مورد لزوم در طی درمان های متحرک ارتودنسی:

- لازمه موفقیت درمان با دستگاه های متحرک ، استفاده مداوم از آنها با توجه به زمانی است که ارتودنتیست توصیه می کند .
- از دستکاری اجزاء سیمی دستگاه های متحرک جداً خودداری فرمایید .
- بدیهی است در صورت شکسته شدن آن علاوه بر این که درمان طولانی تر شده و نتایج به دست آمده قبلی از دست می رود هزینه قالب گیری و ساخت دوباره آن مجدداً دریافت خواهد شد .
- وجود براکت های محکم از پوسیدگی دندان جلوگیری می نماید در حالیکه براکت لثی خطرناک بوده و به سرعت در زیر آن پوسیدگی ایجاد خواهد شد .
- دستگاه های پیچ داری را که برای رفع تنگی فک تجویز شده اند مرتب استفاده نمایید . استفاده نامرتب از این دستگاه های متحرک باعث درد و ناراحتی و لقی دندان های پایه می گردد .
- نتایج بدست آمده در طی چند ماه در صورت کنار گذاشتن بی موقع و خودسرانه دستگاه های متحرک ، ظرف چند ساعت تا چند روز سریعاً از دست خواهد رفت . لذا اکیداً توصیه می گردد زمان تجویز شده را دقیقاً دعایت نمائید .
- برای حفظ سلامتی دندان ها و لثه بعد از هر بار غذا خوردن دندان ها و پلاک را مسواک زده و مجدداً پلاک در دهان گذاشته شود .
- در صورت شکسته شدن و یا هر گونه اتفاقی در کوتاهترین زمان با کلینیک تماس بگیرید .

- از کم و زیاد نمودن نیروی فنر های فعال شده خودداری نمایید .
- جهت برداشتن پلاک از ناخن انگشت اشاره هر دو دست کمک گرفته و گیر های روی دندان های کرسی را آزاد نمایید و از گرفتن اجزاء سیمی دیگر اجتناب کنید .
- طراحی ، ساخت و دستور استفاده از دستگاههای ارتودنسی متحرک برای هر بیمار متفاوت است لذا فقط دستورات توصیه شده از جانب ارتودنتیست برای خودتان را به کار ببرید .
- در مواقعی که از پلاک استفاده نمی شود آن را در یک ظرف در بسته نگهداری کنید و جهت جلوگیری از شکسته شدن از گذاشتن آنها در گوشه و کنار و جیب لباس و نیز درون دستمال کاغذی اجتناب نمایید .



منابع:

contemporary orthodontics

W.B.Proffit

H.W.Fields 3<sup>rd</sup> ed,2000

دستگاه های ارتودنسی ثابت وسائلی هستند که هزینه زیادی بابت آنها پرداخت می شود ، همچنین قرار دادن آنها به دقت و نیز صرف وقت نیاز دارد . در صورت بی احتیاطی و جدا شدن آنها از دندان نه تنها طول درمان طولانی می گردد بلکه مشکلات خاصی چون از دست دادن فضای دندان کشیده شده و برگشت دندان به وضعیت اولیه و ... ایجاد می شود . لذا مراقبت از آنها و بهداشت دهان ضروری بوده و اکیداً توصیه می شود به موارد ذیل توجه نمایید.

- ۱- روزهای اول و دوم بعد از نصب براکت ها بر دندانها از خوردن و آشامیدن مواد خوراکی رنگی مثل چای ، نوشابه ، پاستیل ، سس ، رب ، و سبزی و ... خودداری نمایید .
- ۲- در روزهای اولی که لاستیکهای جدا کننده ، بین دندانی و دستگاه ارتودنسی ثابت در دهان شما قرار میگیرد ممکن است دندان ها حساس شده و یا احياناً کمی درد و ناراحتی داشته باشید. اگر درد روی دندان ها اولته شدید باشد استفاده از استامینوفن می تواند ناراحتی شما را کاهش دهد.
- ۳- چند روز پس از شروع درمان معمولاً تحریکات لب و گونه به وسیله تطابق بافت ها با براکت ها و دستگاه های ارتودنسی بر طرف خواهد شد قرار دادن مقداری موم نرم بر روی سطوح زبر پایین در قسمت های عقبی دستگاه موجب رفع تحریکات و تسکین درد خواهد شد .
- ۴- در طول درمان از خوردن غذاهای چسبنده مانند شکلات ، آدامس و مواد مشابه اجتناب کنید .

۵- غذاهای سخت مانند ته دیگ ، نان خشک و پیتزا خورده نشود .

۶- گاز زدن به مواد غذایی سخت مانند ساندویچ ، سیب ، هویج و میوه های مشابه انجام نگیرد و در صورت تمایل به خوردن این مواد غذایی آنها را از قبل به تکه های کوچک تقسیم کنید و با دندانهای عقب بجوید . به هیچ وجه با دندانهای جلو گاز نزنید .

۷- از خوردن تنقلات مثل تخمه ، پسته ، فندق ، بادام و ... در تمامی طول درمان ارتودنسی ثابت اکیداً خودداری نمائید .

۸- هسته میوه های هسته دار مثل هلو ، شلیل ، زرد آلو و غیره قبل از خوردن جدا شود .

۹- در موارد اورژانس مثل شکستن ، خم شدن ، باز و جدا شدن قسمتی از دستگاه و سیم بلافاصله با کلینیک تماس بگیرید و اصلاح آنرا به وقت آینده یا روزهای بعد موکول نکنید.

۱۰- میزان نیرو و زمان استفاده از دستگاه های کمکی خارج دهانی (فیس بو ، هدگیر ، چانه بند ) و کش های داخل دهانی در پیشرفت درمان نقش بسزایی دارد . لطفاً نیروی آن را کم و زیاد ننموده و زمان تجویز شده را دقیقاً رعایت کنید .

۱۱- در صورت تجویز کش های داخلی دهانی قبل از اتمام کش ها ، جهت دریافت به کلینیک مراجعه نمایید .

۱۲- مهمترین نکته در خلال درمان ارتودنسی تمیز کردن مرتب دندانها و دستگاه های ارتودنسی می باشد .

دستگاه های ارتودنسی ثابت به علت گیر غذایی ، دندانها را مستعد پوسیدگی می کند . لذا بعد از هر وعده غذایی ، به طور صحیح و کامل دندانهای خود را مسواک زده و هنگام که در خانه نیستید حتماً مسواک ارتودنسی خود را همراه داشته باشید . هر دندانی بایستی ده مرتبه مسواک زده شود و مسواک زدن برای دو فک حدوداً ۱۵ دقیقه زمان نیاز دارد . مطمئن شوید که موهای مسواک در ناحیه مجاور زیر لثه ها را تمیز نماید . میکروب ها تمایل زیادی دارند در این ناحیه مخفی شوند . سهل انگاری در تمیز کردن دندانها و ماساژ لثه موجب تورم و خونریزی لثه ها و ادامه بی توجهی در نواحی مذکور منجر به پوسیدگی دندان و بیماری لثه خواهد شد . برای تمیز شدن کامل دندانها می توانید از برس های ریز بین دندانی و در پایان از دهان شویه استفاده نمائید.

۱۳- هر ۶ ماه یکبار برای کنترل پوسیدگی و معاینه دندانهای خود به دندانپزشک مراجعه نمائید .

۱۴- قبل از مراجعه جهت معاینه از خوردن غذاهای بد بو (مانند سیر ، پیاز ، کالباس و ... ) خودداری کرده و حتماً دندانهای خود را مسواک بزنید .

