

informatie over de vaste beugel



Wat kan je verwachten
en
enkele adviezen

ALGEMENE INFORMATIE OVER DE VASTE BEUGEL

:-#

Vandaag is je vaste beugel geplaatst. Je doet er verstandig aan om te proberen goed te eten, vooral gewoon te kauwen, zodat de tanden zo snel mogelijk wennen aan de brackets (plaatjes/slotjes). Soms helpt het kauwen van suikervrije kauwgom. Het is normaal dat je in het begin wat last hebt van de wangen of je tanden en je kiezen. Krijg je veel last, neem dan gerust een paracetamol tablet. Meestal verdwijnt de pijn/last na een dag of drie.

Wat kun je doen tegen de scherpe brackets?

De eerste dagen zijn je tanden en kiezen tamelijk gevoelig door de vaste beugel. Ook kunnen je tong en wangen een beetje geïrriteerd zijn. Daarom is het het beste om wat van de meegekregen was, die je met je vingers zacht maakt, op de scherpe puntjes te doen. Die was moet je voor het eten weghalen en na het poetsen er weer op doen. Binnen enige dagen is de was niet meer nodig omdat je mond dan aan de vaste beugel is gewend.

Met welk voedsel moet je extra voorzichtig zijn?

Je begrijpt dat die dunne draadjes nogal gemakkelijk kunnen verbuigen of dat de brackets kunnen afbreken. Dat is te voorkomen door geen harde, taaie of kleverige dingen te eten. Dus is het beslist verstandig om, zolang je een beugel hebt, af te blijven van (die lekkere) pinda's, nootjes, dropjes, toffees en knapperig stokbrood. Verstandig snoepen is altijd goed, dus zeker ook als je een beugel draagt. Daarbij moet je bij het eten op nog wat dingen letten. Snij een appel of ander hard fruit in stukjes, of kies voor zacht fruit zoals aardbeien, bananen, druiven, mandarijnen, meloen en

sinaasappels.

Probeer het gebruik van suiker te beperken, gebruik het liefst light-producten en suikervrije kauwgom.

Zorgvuldig poetsen!

Tussen de brackets blijft het voedsel makkelijk zitten, waardoor er een grotere kans op gaatjes bestaat. Daarom is het verstandig om je tanden en kiezen meer dan twee keer per dag te poetsen. (Dus na iedere maaltijd en minimaal twee minuten per kaak!!!)

Het is heel handig om een vaste route aan te houden als je poetst.

Om goed te poetsen met een vaste beugel moet je heel voorzichtig te werk gaan. Dat lukt niet altijd met een gewone tandenborstel, dus is het aan te raden om voor het poetsen rond de brackets een speciaal borsteltje te gebruiken. Bijvoorbeeld een borsteltje met slechts één of enkele haarplukjes. De spleetjes tussen je tanden en kiezen zijn het beste schoon te maken met een ragertje of een tandenstoker.

Na het poetsen vóór het slapen gaan moet je twee minuten spoelen met een fluoride spoelmiddel. Hierna mag je niks meer eten of drinken.

Wat moet je wel en niet doen na een beschadiging?

Hoe zorgvuldiger je je voedsel kiest, hoe beter je je tanden en kiezen verzorgt en je de draaginstructies opvolgt, hoe minder kans je loopt je vaste beugel te beschadigen. Je hoeft dan niet te verzuimen van school of een deel van een vrije middag op te offeren voor een tussentijds reparatiebezoekje.

Ondanks alles kan het toch gebeuren dat er iets kapot gaat. Bijvoorbeeld dat er een bracket losgaat of het draadje in je wang prikt. Bel dan zo spoedig mogelijk naar de praktijk (telefoonnummer 020-4101 488). Vertel

duidelijk wat er waar kapot is. De assistente kan dan bepalen of je direct moet komen, het een paar dagen, of zelfs tot je volgende afspraak kan wachten. Wanneer er een of meerdere brackets loszit(ten) moet er altijd extra tijd gereserveerd worden om de bracket weer te herplaatsen. Je controle afspraak wordt dan indien mogelijk gecombineerd met het herplaatsen van de bracket.

's Avonds laat, midden in de nacht of in het weekend bel je alleen als je zoveel pijn hebt dat je echt niet meer kunt wachten tot de volgende ochtend. (Dit komt echter hoogst zelden voor.)

Als het draadje er in het weekend of 's avonds uitsteekt en in je wang prikt, dan kun je proberen om het terug te plaatsen in het buisje van het ringetje om de achterste kies, of bracket. Je kunt het ook met een nagelkniptangetje voorzichtig proberen af te (laten) knippen.

VEEL SUCCES!!!

:-# (betekent: ik heb een beugel) :-)

© WvH januari 2010



Praktijkinformatie

Tandartsengroepspraktijk Heemskerk

Beneluxlaan 203
1966 WJ Heemskerk
0251-243204
www.tgph.nl / info@tgph.nl