



Tragen der Schienen:

- ✓ Die Schienen werden den ganzen Tag und die ganze Nacht getragen. Unsere Empfehlung: Schienen **auch zum Essen** tragen, da sich dann die in der Schiene einprogrammierten Zahnbewegungen durch das Einbeißen besser umsetzen und wir noch schönere Ergebnisse bekommen. 😊
- ✓ Bestimmte Zahnbewegungen sind nur mit Unterstützung von **Gummizügen** möglich, deswegen diese bitte genau nach Anweisung tragen.
- ✓ Mit den Schienen möglichst nur Wasser trinken. Wenn etwas anderes getrunken wird, anschließend die Schienen herausnehmen und Mund und Schienen ausspülen (falls zucker- und/oder säurehaltige Getränke länger in den Schienen verbleiben kann Karies entstehen).
- ✓ Herausnehmen der Schienen immer von der **Innenseite** der Backenzähne nach vorne. Falls es Probleme beim Herausnehmen gibt, kann man auch eine Häkelnadel zur Hilfe nehmen.
- ✓ Wenn die Schienen herausgenommen werden, bitte diese immer in der **Schienenbox** aufbewahren, um eine Beschädigung oder den Verlust zu vermeiden.
- ✓ In der Regel sind unsere Schienen so programmiert, dass nach **einer Woche** auf die folgende gewechselt werden kann. Am besten abends auf das neue Schienenpaar wechseln, damit man die Schienen in den ersten acht Stunden nicht herausnehmen muss.

Reinigung der Schienen:

- ✓ Nach jedem Essen die Schienen herausnehmen, mit Wasser abspülen und den Mund ausspülen, bevor die Schienen wieder eingesetzt werden.
- ✓ Mindestens morgens und abends die Zähne einschließlich Zahnzwischenräume sorgfältig putzen. Die Schienen mit einer **separaten** Zahnbürste und Zahnpasta unter fließendem Wasser reinigen.
- ✓ Bei Bedarf kann man die Schienen in ein Glas Wasser mit einem kleinen Schuss Essigessenz und Mundspülung für ca. 10 Minuten einlegen. Die Schienen **NICHT mit heißem oder kochendem** Wasser reinigen, auch nicht in der Spülmaschine, da sich sonst der Kunststoff verformt.

Mögliche Probleme:

- ✓ Eine Verfärbung der Schienen ist möglich durch z.B. Kaffee, Tee, Rotwein, Gewürze, Zigaretten.
- ✓ Das „Aussteigen“ der Schiene (es entsteht Platzzwischen der Schiene und einem Zahn) mit Aufbeißen auf dem mitgegebenen Chewie bekämpfen. Wenn der Platz mehr wird, bitte anrufen.
- ✓ Bei Verlust von Attachments oder Knöpfchen bitte in der Praxis melden.
- ✓ Scharfe Kanten an den Schienen können mit einer Nagelfeile geglättet werden.
- ✓ Leichte Druckempfindlichkeit der Zähne v.a. beim Essen ist normal.
- ✓ Bei Verlust oder Bruch können Schienen kostenpflichtig nachbestellt werden. Manchmal ist es auch möglich, ausnahmsweise schon früher auf den nächsten Aligner zu wechseln. Rufen Sie aber bitte in der Praxis an oder kontaktieren Sie uns per Mail.

Wichtig für Kontrolltermine:

- ✓ Zu den Terminen immer die aktuelle Box mit allen alten Schienen mitbringen.
- ✓ Alle Schienen bis zum Ende der Behandlung in der Originalverpackung aufheben.

Hier noch ein kleiner Tipp: Die kostenlose App TrayMinder® im App Store/ Play Store übernimmt die Erinnerung an den Alignerwechsel!

Bei **Rückfragen oder Problemen** können Sie in unserer Praxis anrufen (☎ **06201-50 13 16**) oder eine Mail schreiben (✉ info@fz-kieferorthopaedie.de).