

Die feste Zahnsperange (Multibracketapparatur)

Heute hast Du die feste Zahnsperange eingesetzt bekommen. Nachfolgend möchten wir Dir einige Tipps bzgl. Handhabung und Mundhygiene mitgeben.



Festsitzende Zahnsperangen bleiben während der gesamten Behandlungszeit im Mund und können nur vom Kieferorthopäden entfernt werden. Wichtig ist, die ärztlichen Anweisungen bei der Anwendung zusätzlicher Behandlungsbehelfe (z.B. Gummiringe) zu beachten, die schon am Anfang, in der Mitte oder erst gegen Ende der Behandlung zur Anwendung kommen und sowohl Ober- als auch Unterkiefer beeinflussen. Die Dauer der kieferorthopädischen Behandlung hängt wesentlich vom Tragen dieser Gummiringe ab (entweder nur nachts oder immer – je nach Verschreibung).

Gewöhnungsphase

- in den ersten Tagen ist es normal, dass die Zähne schmerzen, weil sie anfangen sich zu bewegen und daher druckempfindlich sind. Es kann aber auch sein, dass Du davon gar nicht so viel merkst, das ist genauso normal.
- weiche Lieblingskost ist in der ersten Woche zu empfehlen 😊
- z.B. zum Schlafen kann auch mal eine Schmerztablette genommen werden (Paracetamol, Ibuprofen)

Im Notfall

immer anrufen oder eine Mail schreiben und genau beschreiben, was passiert ist

- Ist ein Bracket oder ein Aufbiss ab?
- Piekst das Bogenende?
- Gibt es Druckstellen an der Wangenschleimhaut

Einige Tipps, wenn wir nicht direkt erreichbar sind, etwas kaputt ist oder piekst:

- wenn das hinterste Bracket ab ist, vorsichtig nach hinten vom Bogen ziehen, und bei nächsten Termin mitbringen
- wenn sich ein Band gelöst hat, versuchen wieder auf Zahn zu setzen
- Druckstellen/ pieksende Bogenenden mit Schutzwachs abdecken (oder mit zuckerfreiem Kaugummi, wenn kein Wachs vorhanden)
- Alles gelöste zum nächsten Termin mitbringen

Essen mit fester Zahnsperange

- keine harten Speisen wie z.B. Karotten und Apfel abbeißen (immer vorher kleinschneiden)
- auf Nüsse, gebrannte Mandeln, Popcorn oder Karamellbonbons verzichten
 - Dadurch können sich Brackets lösen, das hat eine längere Behandlungszeit und evtl. auch höhere Kosten zur Folge.

Zusätzliche Mundhygienemaßnahmen während der festsitzenden Behandlung

Die Wahrscheinlichkeit, eine anfängliche Karies („white spot“) während der Zeit mit fester Zahnsperange zu bekommen, ist recht hoch, weil

- mehr Nahrungsreste an den Zähnen hängenbleiben
- es viel mehr Stellen gibt, die schwieriger zu reinigen sind
- man sich als Jugendliche/r oft interessantere Dinge vorstellen kann, als regelmäßig Zähne zu putzen...

Deswegen sollte unbedingt

- die häusliche Mundhygiene intensiviert werden, also **länger, gründlicher und öfter** die Zähne und die Zahnspange geputzt werden.
- weiter regelmäßig der Hauszahnarzt zur Kariesüberwachung aufgesucht werden.

Wichtig zu wissen ist:

1. Karies entsteht nicht unter den Brackets, sondern um die Brackets herum. Deswegen müssen die Brackets nach dem Putzen so richtig glänzen, dann ist auch das Bracketumfeld sauber.
2. Geputzt wird mit einer normalen mittelharten Zahnbürste, mit einer speziellen Bracketzahnbürste oder mit einer elektrischen Zahnbürste. Die Zahnbürste sollte immer leicht geneigt zu den Brackets gehalten werden und eine schrubbende Bewegung einmal oberhalb und einmal unterhalb des Bogens durchgeführt werden.
3. Man spricht zwar immer davon, Zähne zu putzen, aber damit ist auch das Zahnfleisch gemeint. Das Zahnfleisch schwillt oft entzündungsbedingt während einer Behandlung mit fester Spange an und blutet dann bei jedem Zähne- bzw. Zahnfleischputzen. Wenn das passiert, umso gründlicher die Zähne und das Zahnfleisch weiterputzen, damit die Entzündung verschwindet. Deswegen das Zahnfleisch mit „kleinen rüttelnden Bewegungen“ mit putzen.
4. Anschließend sollte mindestens einmal am Tag (am besten abends) eine Zwischenzahnbürste verwendet werden. Mit ihr kann man unter dem Bogen um die Brackets herum besser putzen. Das dauert etwas, aber es lohnt sich!
5. Als Zahnpasta bitte die von uns empfohlene Zahnpasta Paroex vorerst morgens und abends benutzen. Sie enthält den Wirkstoff CHX, der antibakteriell jeweils 12 Stunden wirkt (und verhindert damit eine Zahnfleischentzündung). Bitte benutze auch zusätzlich 1-2x pro Woche das von uns rezeptierte Elmex-Gelee (zur Härtung des Zahnschmelzes). Nach dem Zähneputzen nur ausspucken, nicht mehr mit Wasser spülen.
6. Vor jedem Kontrolltermin in unserer Praxis solltest Du Dir die Zähne gründlich putzen, dafür bitte immer Deine Zahnbürste mit in die Praxis bringen.
7. Und grundsätzlich gilt natürlich:
 - **Keine bzw. möglichst wenig süße Zwischenmahlzeiten essen**
 - **Zahnfreundliche, zuckerfreie Kaugummis kauen ist erlaubt und sogar gut, da es den Speichelfluss fördert, der eine kariesschützende Wirkung hat.**

Falls Du unser kieferorthopädisches Prophylaxeprogramm in Anspruch nimmst, bedeutet dies:

- alle 3 Monate erfolgt eine gründliche Zahnreinigung (Dauer ca. eine Stunde)
- anfärben der Zähne, um Zahnbelag sichtbar zu machen
- erstellen eines Fotos, zur Erinnerung für zu Hause
- Auftragen eines antibakteriellen Lackes
- Imprägnierung der Zähne mit Fluoridschaum
- Begutachtung der Mundhygiene bei jedem Kontrolltermin und individuelle Tipps von unserem speziell geschulten Personal
- Bei mangelhafter Mundhygiene erfolgt eine Einladung zu Zwischenkontrollen, zur Motivation zusätzliche Hilfe

Für alle Patienten mit fester Zahnspange gilt

Grundsätzlich zwingen wir niemanden zu einer festsitzenden Behandlung. Wenn diese Entscheidung getroffen wurde, sehen wir es aber als gemeinsame Verantwortung, dass hierdurch kein Schaden durch Karies entsteht. Wenn die Mundhygiene trotz mehrfacher Unterstützung und Ermahnung nicht ausreichend ist, müssen wir die festsitzende Behandlung abbrechen, um Schäden zu vermeiden. Auf der anderen Seite werden wir uns bemühen, die Zeit, in der die feste Spange im Mund ist, möglichst kurz zu halten (eines der Ziele unseres Praxiskonzeptes).

Bei Fragen spricht uns bitte an.

Dein Team des Fachzentrums für Kieferorthopädie Dr. Freudenberg & Kollegen