ATMINTINĖ NEŠIOJANTIEMS DANTŲ TIESINIMO KAPAS

Siekiant džiuginančių šypsenos rezultatų, dantų tiesinimo kapas reikia nešioti bent 22 valandas per parą – jas išsiimti rekomenduojama tik valgant maistą, geriant įvairius gėrimus (išskyrus šaltą vandenį), valantis dantis.

Kapų užsidėjimas, nusiėmimas ir keitimas

- Dedantis kapas, pradėkite nuo priekinių dantų įsitikindami, ar jos gerai prigludo nepalikdamos tarpų – tai darydami nekąskite, o pirštais paspauskite kramtomuosius dantų paviršius (galite naudoti silikoninius kramtukus). Nusiimdami, pradėkite nuo galinių krūminių dantų.
- Atsižvelgdami į gydytojo nurodymus, naująsias kapas nešiokite bent 6–7 valandas, tai rekomenduojama pradėti daryti prieš naktį.
- Išsiimdami kapas, laikykite jas tam specialiai skirtoje dėžutėje.

Diskomfortas

- Pirmomis gydymo dienomis ir savaitėmis gali pasireikšti didesnis dantų ir burnos gleivinės jautrumas, maudimas – tokiu atveju naudokite drungną druskos tirpalą, silpną antiseptinį skalavimo skystį. Esant šiurkštiems kapų kraštams, puikiai tinka ortodontinis vaškas.

Dantų tiesinimo kapų priežiūra

- Kapas rekomenduojama valyti naudojant minkštą dantų šepetėlį ir dantų pastą be abrazyvių detalių – tuomet viską nuplaukite po vėsiu tekančiu vandeniu (tik ne po karštu!). Taip pat tinka ir įvairūs dezinfekciniai tirpalai.

Asmeninė burnos priežiūra ir mityba

- Kiekvieną rytą ir vakarą dantis valykite su dantų šepetėliu, dantų pasta, tarpdančių šepetėliu ir liežuvio valikliu. Tai reikėtų daryti ir pavalgius, tačiau jeigu tokios galimybės nėra, burną galima praskalauti vandeniu, skalavimo skysčiu arba naudoti becukrę kramtomąją gumą. Atliekant profesionalią burnos higienos procedūrą, prieš tai įspėkite specialistą, kad nešiojate kapas.
- Valgykite tik išsiėmus kapas ir rinkitės kuo mažesnę pigmentaciją turinčius maisto produktus – venkite raudonojo vyno, mėlynių, vyšnių ir kt. Taip pat reikėtų vengti rūkymo, karštų, cukraus turinčių gėrimų.

Vilnius
Tel.: +370 616 11555
El. paštas: info@forumdentis.lt

Palanga
Tel.: +370 616 11555
El. paštas: palanga@forumdentis.lt

www.forumdentis.lt