

## APARAT STAŁY A DIETA

Aparat stały składa się z elementów (zamków, pierścieni), które przymocowywane są do zębów za pomocą specjalnych materiałów stomatologicznych (kleje, cementy). Aby uniknąć awarii (np. zerwania zamka) a przez to niepotrzebnego wydłużenia czasu leczenia konieczna jest zmiana pewnych nawyków żywieniowych na czas leczenia:

1. należy unikać twardych pokarmów: orzechów, twardych owoców i warzyw, brzoskwiń, kabanosów, skórek chleba, landrynek, skórek pomidora;
2. wszystkie twarde pokarmy należy przez spożyciem pokroić na mniejsze części;
3. z owoców pestkowych należy przed spożyciem wyjąć pestkę;
4. należy unikać pokarmów łatwo przyklejających się do zębów np. cukierki toffi, „krówki”, kremy czekoladowe np. nutella
5. nie wolno ogryzać kości np. z kurczaka;
6. guma do żucia jest bezwzględnie zakazana!

**Wszelkie awarie wydłużają czas leczenia!**

**W przypadku awarii wynikających z niezastosowania się pacjenta do zaleceń lekarza koszt naprawy aparatu ponosi pacjent!!**

## ZALECENIA HIGIENICZNE DLA PACJENTÓW UŻYTKUJĄCYCH APARATY STAŁE:

1. Zęby należy dokładnie myć **po każdym posiłku**
2. Ustaw szczoteczkę w kierunku dziąseł pod kątem 45°. Wykonując krótkie ruchy do przodu i do tyłu, lekko naciskaj szczoteczkę. Czyść każdy ząb przez około 10 sekund.
3. Powtórz to samo dla wszystkich wewnętrznych i zewnętrznych powierzchni zębów.
4. Nie zapomnij wyczyścić powierzchni żujących i tylnych zębów.
5. Na koniec wyczyść miejsca wokół aparatu, szczotkując najpierw od góry a potem od dołu. Szczotkuj delikatnie i uważaj, aby nie złamać ani nie zgiąć żadnego zamka lub drucika.
6. Przynajmniej raz dziennie i zawsze przed snem wyczyść przestrzeń między zębami.
7. Używaj szczoteczek posiadających bardzo małą główkę z cienkimi włóknami, które idealnie nadają się do czyszczenia miejsc pod drucikami i między zębami.
8. Używaj płynu do płukania jamy ustnej z fluorem lub środków z dodatkiem fluoru, aby zmniejszyć ryzyko powstania ubytków.
9. **Zawsze** noś ze sobą szczoteczkę i nić dentystyczną, aby móc czyścić zęby nawet wtedy, kiedy jesteś poza domem.