

# PIĘKNY UŚMIECH

Ponieważ związek ze stałym aparatem może być najdłuższy w twojej karierze (zwykle trwa rok lub 2 lata, ale zdarza się, że dłużej), zapytałyśmy najlepszych specjalistów o wszystko, co powinnaś wiedzieć, zanim się na niego zdecydujesz.



dr Barbara Obłoj,  
lekarz stomatolog  
z kliniki Odent

## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO LECZENIA ORTODONTYCZNEGO?

### WYLECZ WSZYSTKIE ZĘBY

Zanim zaczniesz leczenie, wszystkie zęby powinny być zdrowe. Noszenie aparatu i ew. nieodpowiednia higiena zwiększają ryzyko próchnicy. Podczas noszenia aparatu stałego można leczyć zęby, ale lepiej zrobić to przed jego założeniem.

### IDŹ NA CZYSZCZENIE

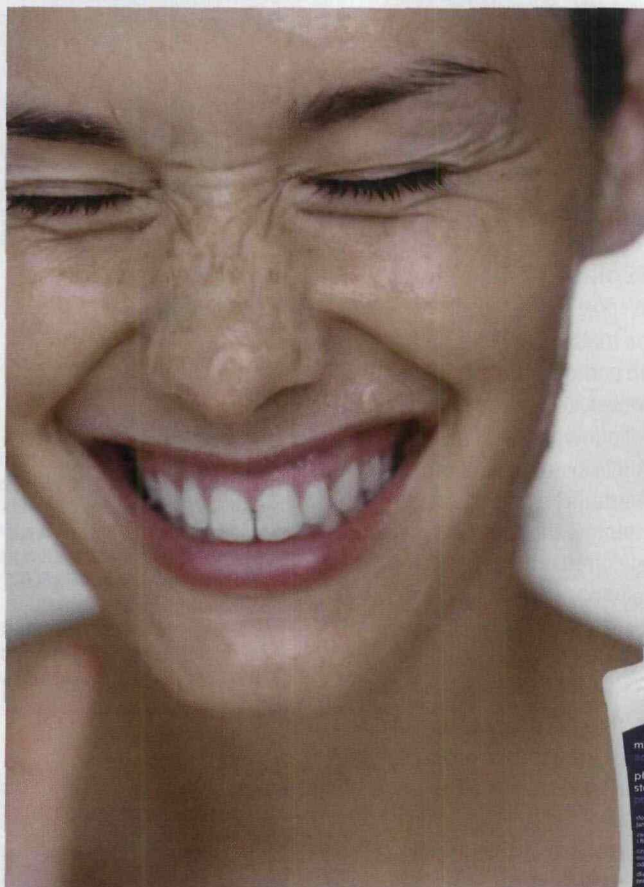
Podobna sytuacja jak wyżej. Poza tym, zamki mogą się gorzej trzymać nieoczyszczonych zębów. Umów się więc na skaling albo piaskowanie.

### ZRÓB ZDJĘCIE

Lekarz zleci ci wykonanie rentgenowskiego zdjęcia. Upewnij się więc przedtem, że nie jesteś w ciąży.

### KONSULTUJ SIĘ

Jeżeli twoje zęby są pościerane, asymetryczne, podczas otwierania szeroko buzi czujesz przeskakowanie i słyszysz klikanie, a na dodatek często boli cię głowa, ortodonta powinien wysłać cię na konsultację do specjalisty od stawu skroniowo-żuchwowego. Jeszcze nie wszyscy to robią, więc w razie czego sama o to dopytaj. Taka konsultacja może być bardzo ważna.



dr Kamila Wasiluk,  
lekarz stomatolog  
z kliniki Triclinium

## P Czy podczas noszenia aparatu stałego mogę wybielać zęby?

O „Zęby pod zamkami nie wybielają się. Zrób wybielenie przed założeniem aparatu. Jeżeli planujesz zabieg w gabinecie, do czasu potrzebnego na procedurę wybielenia dodaj 1-2 tygodnie. Tyle potrzeba, aby kolor zębów się ustabilizował”.

## P Czy są sporty, których nie mogę uprawiać podczas leczenia?

O „Nie ma. Jedyne przy sportach kontaktowych lub takich, gdzie ryzyko urazu jest wysokie, zalecam noszenie na zęby ochraniacza, który ochroni dziąsła przed zranieniem. Przygotuj go twój ortodonta”.

## P Czy wiadomo, jak będę wyglądać po leczeniu?

O W niektórych klinikach (m.in. w DenticaNova) lekarz robi na komputerze wizualizację zmiany rysów twarzy. „To zapobiega niespodziankom i dobrze motywuje pacjenta do leczenia”.



dr Konrad Ryłski, lekarz stomatolog  
z kliniki DenticaNova

## P Czy leczenie boli? I co się zmieni po założeniu aparatu stałego?

O Zakładanie i zdejmowanie nie boli. „Ale ból podczas leczenia to sprawa indywidualna. Dyskomfort pojawia się najczęściej po aktywacji aparatu na wizycie kontrolnej. Zmienia się higiena – najlepiej myć lub dokładnie płukać zęby po każdym posiłku. Nie powinno się jeść twardych rzeczy, jak np. orzechy czy surowa marchewka, bo zamki mogą się odkleić. A gumę do żucia lepiej zamienić na miętówki”. Dopytałyśmy też, czy aparat przeszkadza w całowaniu (uff, nie przeszkadza!). A seks oralny? To zależy, jaki dokładnie masz aparat.



### CO JESZCZE?

W domowym wybieleniu sprawdź się pasta White Shock (BlanX, 19,99 zł) i Wine (Pearl Drops, 16,99 zł). Na tydzień przed założeniem aparatu, myj zęby pastą bez fluoru (Peln Ochrona L'Angelica, 11 zł). Przeciwnaprostniczy płyn stomatologiczny (Mintperfekt Activ Ziaja, 9 zł) i szczoteczka soniczna (Sonicare DiamondClean Amethyst Philips, 929 zł) przydadzą się podczas leczenia.