

## Leitfaden nach dem Einsetzen einer Zahnsperange

Eine neue Zahnsperange erfordert besondere Pflege und Aufmerksamkeit. Wir haben für Sie hier die wichtigsten Informationen in **8 Schritten** zusammengefasst:

### 1. Hygiene ist wichtig:

- Putze deine Zähne nach jeder Mahlzeit gründlich, um Essensreste zu entfernen.
- Verwende eine Zahnpasta mit Fluorid.
- Nutze Zahnseide oder Interdentalbürsten, um auch die Stellen zwischen den Zähnen zu reinigen, die schwer zu erreichen sind.

### 2. Ernährung anpassen:

- Vermeide harte, klebrige oder zähe Lebensmittel, wie z.B. Kaugummi, Nüsse oder Karamell.
- Schneide harte Nahrungsmittel (z.B. Äpfel, Karotten) in kleine Stücke, um Beschädigungen an der Zahnsperange zu vermeiden.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um deine Zähne und das Zahnfleisch gesund zu halten.

### 3. Schmerzlinderung:

- Nach dem Einsetzen oder den Anpassungen kann es zu leichten Schmerzen kommen. Nutze schmerzlindernde Medikamente (z.B. Ibuprofen oder Paracetamol), wenn nötig.
- Lasse dich von deinem Kieferorthopäden beraten, wie du mit möglichen Beschwerden am besten umgehen kannst.

#### 4. Vermeide Druckstellen:

- Wenn deine Zahnspange Druckstellen verursacht, kannst du spezielle Wachsplättchen auf die Drähte setzen, um Reibung zu vermeiden.
- Wenn sich Druckstellen nicht lindern, wende dich an deinen Kieferorthopäden.

#### 5. Regelmäßige Kontrolltermine:

- Achte darauf, alle Kontrolltermine beim Kieferorthopäden wahrzunehmen, um sicherzustellen, dass deine Zahnspange richtig sitzt und deine Zähne sich in die gewünschte Position bewegen.

#### 6. Sportliche Aktivitäten:

- Bei sportlichen Aktivitäten, insbesondere Kontaktsportarten, solltest du ein spezielles Mundschutzgerät tragen, um Verletzungen der Zähne und Zahnspange zu verhindern.

#### 7. Geduld haben:

- Der Prozess der Zahnkorrektur dauert einige Zeit. Sei geduldig und folge den Empfehlungen deines Kieferorthopäden, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

#### 8. Notdienst:

- Falls wir mal nicht zu erreichen sind und du Probleme mit der Zahnspange hast, wende dich an den **zahnärztlichen Notdienst** unter der Nummer: **0180 598 67 00**