



## MÜZİK ALETİ KULLANIMI VE SPORTİF AKTİVİTELER

Nefesli enstrümanlar diş tellerinize zarar verebilir. Çalarken dikkatli olunmalıdır. Eğer çıkarılabilen hareketli bir apareyiniz varsa çalmadan önce çıkarmalısınız.

Sportif aktivitelerde de hareketli apareyiniz varsa çıkartın, diş tellerinizi varsa bir koruyucu kullanabilirsiniz.

## AĞIZ İÇİ LASTİKLER

Tedavide kullanılan lastikler çene ve dişlerinizin doğru konuma gelmesini sağlarlar.

Doktorunuzun size belirttiği şekil ve sürede elastiklerinizin takılmaması tedavi süresini uzatabilir. Lastiklerinizi sadece yemek sırasında çıkartıp dişlerinizi fırçaladıktan sonra geri takınız.



- Ortodonti tedavisi sürecinde sağlanan düzenli ağız bakımı alışkanlığı, braketlerin çıkarılmasından ve tedavinin sonlanmasından sonra da devam etmelidir.
- Pekiştirme tedavisi sırasında kullanılan apareylerin ve plakların takılıp çıkarılmadan önce temizlenmesi, ağız hijyeninin oluşturulması, her öğünden sonra dişlerin fırçalanması gerekmektedir.
- Braketleriniz veya tellerinizi kırılırsa vakit kaybetmeden doktorunuzla iletişime geçiniz.



# KÜTAHYA SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ

## ORTODONTİ KLİNİĞİ

*Sağlıklı bir gülüş için...*

 0274 230 0056

 dishastanesi.ksbu.edu.tr

 İnköy mah. Eskişehir Karayolu Bulvarı No:65

**Ortodontik tel veya aparey kullanan bireyler, ağız bakımına daha çok önem vermelidir.**

Braketleriniz yapıştırıldıktan sonraki ilk hafta sizin için zor olabilir. Dişlerinizde ağrı ve sallanma hissederseniz sebebi tellerin dişlere uyguladığı basınç nedeniyle hareketin başlamasıdır. Fakat bu ağrının en fazla 1 hafta içinde geçeceğini bilmenizi isteriz.

Takılan apareylere alışma sürecinde, dil, dudak ve yanaklarda tahriş oluşabilir. Böyle bir durumda, hekiminizin tedavi başında vereceği koruyucu mumu kullanabilirsiniz.



## AĞIZ BAKIMI

Dişler her yemekten sonra 3dk fırçalanmalı ve ara yüz fırçası ile temizlik tamamlanmalıdır. Ortodontik tedavinin en önemli adımı düzenli ve doğru bir ağız bakımıdır.

## BRAKETLERLE YEMEK YEME

Tellerinize ve braketlerinize zarar vermemek için bazı yiyeceklerde dikkatli olmalısınız. Çünkü braketleriniz ya da telleriniz çok sık çıkıp koparsa tedavi süresi uzayacaktır.

“AKLIMIZDA SAĞLIK”



## YEMEMENİZ GEREKENLER

- Tüm asitli içeceklerin (kola, gazoz vb) tedavi sırasında tüketilmesi sakıncalıdır. Meyve suyu veya maden suyu tüketilebilir.
- Çekirdekli yiyeceklerin (erik, zeytin, hurma, kayısı vb) çekirdekleri çıkarıldıktan sonra tüketilmelidir.
- Kabuklu yiyeceklerin (tüm kuruyemiş çeşitleri) bütün halinde yenilmesi sakıncalıdır, bu tür gıdaların ufak toz halinde tüketilmesi önerilir.
- Sert meyve ve sebzeler (salatalık, havuç, elma, ayva, armut vb) dilimlenerek veya rendelenerek yenmelidir.
- Ekmek, simit, pizza gibi yiyeceklerin sert kısımlarının yenmesi sakıncalıdır.
- Jelibon, lokum, karamelli şekerlemeler, sakız, mısır (haşlanmış, közlenmiş, patlamış hali) tüketmek sakıncalıdır.

