

## Részletes tájékoztató a fogsabályzó használatához és tisztításához

Kedves Pácienseink! Ebben a tájékoztatóban összegyűjtöttünk minden fontos információt, amire szüksége lehet a fogsabályzó viselése és karbantartása során. Célunk, hogy segítsük Önöket a fogsabályzóval kapcsolatos napi rutinok megfelelő kialakításában.

### A fogsabályzó napi tisztítása

- 1. Alapvető tisztítási szabályok:**
  - Minden étkezés után tisztítsa meg a fogsabályzót és a fogakat, hogy elkerülje az ételmaradékok felhalmozódását.
  - Naponta kétszer, reggel és lefekvés előtt végezzen extra alapos tisztítást.
- 2. A tisztítás eszközei és technikái:**
  - Használjon puha sörtéjű, manuális vagy elektromos fogkefét. Az elektromos fogkefe nagyobb feje esetenként nehezebbé teheti az apró részletek elérését. A fogmosás hatékonysága nem a fogkefe típusán múlik
  - A fogköztisztító kefék különböző méretei közül válassza ki a legnagyobbat, amely még kényelmesen használható és befér a bracketek közé vagy a fogak közötti résekbe
  - A fogsabályzó és a fogak közötti területeket körkörös mozdulatokkal, nem oda-vissza sikálással tisztítsa.
- 3. Speciális tisztítási segédeszközök:**
  - Alkoholmentes szájbölgető használata kisebb szájszékelyek (afták) esetén ajánlott, de ez nem helyettesíti a fogmosást.
  - Plakk-festő tableta: fogmosás előtt vagy után rágha el, hogy láthatóvá tegye a lepedéket és segítse a fogmosási technika fejlesztését.

További segítség: <https://www.youtube.com/watch?v=8tEPHrCizjM>

### Étel- és italfogyasztási útmutató fogsabályzóval

- 1. Kerülendő élelmiszerek:**
  - Ragadós, karamellás édességek, rágógumik, valamint kemény ételek, mint pl. nyers zöldségek vagy kemény csokoládé.
  - Minden kemény ételt apróra vágva fogyasszon, hogy elkerülje a fogsabályzó sérülését.
- 2. Ajánlott fogyasztási szokások:**
  - Kerülje a nem élelmiszer tárgyak (pl. ceruzák, vonalzó) rágását, mert ezek sérthetik a fogsabályzót.

### A fogsabályzóval kapcsolatos egyéb tanácsok

- **Védőviasz használata:** Amennyiben a fogsabályzó egyes részei irritálják a szájnyálkahártyát, fedje le őket védőviasszal.
- **Ragasztás utáni teendők:** A fogsabályzó ragasztása után két óráig kerülje az étkezést, hogy a ragasztó anyag megszilárdulhasson.
- **Komfort és fájdalom:** Az első napokban érezheti a fogsabályzó nyomását, feszítését, ami normális. Szükség esetén fájdalomcsillapító szedése megengedett.

A fogsabályozás egy hosszútávú elköteleződést igényel mind a páciens, mind a kezelőorvos részéről. Reméljük, hogy ez a tájékoztató segít Önnek abban, hogy a lehető legjobban gondozza fogsabályozóját.

## **Sürgősségi Eljárások Fogsabályozás Esetén**

Ebben az útmutatóban részletesen tárgyaljuk azokat a helyzeteket, amelyek sürgősségi beavatkozást igényelhetnek, ha Ön fogsabályozót visel. Célunk, hogy világosan elmagyarázzuk, milyen lépéseket tehet otthon, és mikor szükséges szakember segítségét kérni.

### **Mit tehet otthon a páciens?**

#### **1. Ételmaradék eltávolítása:**

Ha ételmaradék ragadt a fogsabályzóba, használjon fogselymet, fogköztisztító kefét vagy fogpiszkálót. Egy kis csomó kötése a fogselyem közepére segíthet hatékonyabban eltávolítani a makacs ételmaradékokat.

#### **2. Gumiligatúra vagy drótlánc leesése:**

Ha egy gumiligatúra leesik, próbálja meg csipesszel óvatosan visszahelyezni. Amennyiben teljesen leesik, nincs teendő. Drótligatúra esetén, ha az kilóg és irritálja az ajkát, használjon fültisztító pálcát vagy szemöldök csipeszt a végének behajlítására. Próbálja az ív/ bracket alá hajlítani.

#### **3. Diszkomfort érzés:**

A fogsabályzó beállítása után érezhet kisebb fájdalmat vagy kellemetlenséget. Lágymű ételek fogyasztása és meleg vízzel öblögetés javasolt enyhítésre.

#### **4. Szájnyálkahártya irritációja:**

Ha a fogsabályzó irritálja a száját, helyezzen egy kis viaszt az érintett területre. Ez csökkentheti a súrlódást és megvédheti a száj belső felületeit. Amennyiben a fogsabályzó nagyobb sebeket okozott használhat alkoholmentes szájvizet, Gengigélt, Anaftint stb.

#### **5. Kilógó drót:**

Ha egy drót kilóg és irritálja, próbálja meg szemöldök csipesz segítségével a fogfelszínhez nyomni. Ha nem tudja biztonságos helyzetbe állítani, fedje le viasszal.

Amennyiben a kezelés elején az ív kiugrik a leghátsó fogon lévő tubusból, próbálja meg a tubusba visszahelyezni. Az ív rugalmasan hajlítható.

### **Mikor szükséges orvosi segítséget kérni?**

#### **1. Meglazuló bracketek, drótok vagy fogsabályzó elemek:**

Leesett bracket, tubus nem minősül sürgősségi állapotnak csak, ha a nyálkahártyát szúrja vagy vágja. Ilyen esetben a mozgó alkatrészt eltávolítjuk, ragasztása a következő előre megbeszélt időpontban történik.

Azonnali ellátást igényel a beragasztott tágitó eszközök leesése ( hyrax készülékek). Amennyiben ezek az eszközök meglazulnak azonnali ellátás – visszaragasztás szükséges!

#### **2. Lenyelt vagy belélegzett alkatrész:**

Leesett bracket / tubus lenyelése előfordulhat, nem okoznak a tápcsatornában problémát. Nagyobb

alkatrészek ( pl. gyűrű, száypadív ) lenyelése esetén a kezelőorvost értesíteni kell. Ha a páciens fulladozik vagy erősen köhög, az alkatrész belélegzett lehet. Ilyen esetben azonnal hívja orvosát.

**3. Folyamatos vagy erősödő fájdalom:**

Ha a diszkomfort érzés nem csillapodik, vagy erősödik, forduljon fogorvosához. Nyálkahártyába nyomódó alkatrészek is sürgősségi ellátást igényelnek.