

Regeln für deine feste Zahnspange

Während der Behandlung gibt es **fünf** wichtige Regeln

1. **Gute Mundhygiene**

Mit einer festen Zahnspange bleiben mehr Essensreste hängen. Darum müssen deine Zähne **besonders gründlich** sauber gehalten werden:

- Mit **Zahnbürste**, **kleinen Bürstchen** (Interdentalbürsten) und gern einer **Munddusche**
- **2× pro Woche** ein Fluorid-Gel benutzen mit 2-3 Tagen Abstand (z. B. Elmex Gelee)
- **2× im Jahr** zum Hauszahnarzt zur Kontrolle

So schützt du deine Zähne vor Karies und weißen Flecken.

2. Spange kontrollieren & Probleme melden

Schau **einmal am Tag** vorsichtig nach, ob sich ein Bracket oder Band bewegt. Durch das Kauen kann sich etwas lösen – das ist nicht schlimm, aber wichtig zu bemerken.

Wenn etwas:

- locker ist
- piekst
- kaputt ist
- oder sehr weh tut

→ **Bitte in der Praxis anrufen oder per Whatsapp melden**, damit wir es reparieren können. Warte nicht ab – je früher wir es sehen, desto besser.

3. Beim Essen aufpassen

Brackets sind aufgeklebt und können abbrechen. Darum:

- Essen in **kleine Stücke** schneiden
- Nicht auf harte Dinge beißen (z. B. Nüsse, harte Brotrinde, Eis am Stiel)
- Keine **klebrigen Süßigkeiten** wie Kaugummi, Weingummi oder Lakritz, Karmell, etc.

So bleibt deine Spange heil und die Behandlung läuft ohne Pausen weiter.

4. Termine einhalten

Damit deine Zähne sich gut bewegen können, musst du regelmäßig zu deinen Terminen kommen. Wenn du mal einen Termin nicht einhalten kannst, sag bitte rechtzeitig Bescheid.

5. Gute Mitarbeit

Deine Mitarbeit ist super wichtig. Je besser du dich an die Regeln hältst, desto schneller und schöner wird das Ergebnis.

Allgemein bitten wir darum, immer anzurufen, wenn etwas kaputt oder lose ist (auch am selben Tag). Der Grund hierfür ist, dass wir i. d. Regel gut vorbereitet sind und deshalb kurze Wartezeiten haben. Bei unvorhergesehenem Zeitaufwand, z.B. durch Reparaturen, verlängern sich die Wartezeiten oder wir müssen einen neuen Termin vereinbaren.

Du kannst dich bei Problemen immer **telefonisch** oder **per Whatsapp** - 02161 / 64 11 10 melden!

SOS – was kann ich bei Problemen tun

Band lose /
Bracket lose

Hat sich ein Bracket oder ein Band vom Zahn gelöst und hängt ggf. noch am Bogen, kann man es so belassen, dennoch bitte einen Termin vereinbaren.

Falls das Bracket / Band keine Verbindung zum Bogen hat, kann man versuchen das Bracket / Band vorsichtig zu entfernen. Bitte das Teil aufbewahren und bei uns für einen Termin melden.

Der Bogen piekt

Der Bogen ist am Anfang noch ganz dünn. Dadurch kann es mal passieren, dass der Bogen etwas piekt. Man kann selber versuchen, den Bogen hinter dem letzten Bracket oder Band wieder einzubiegen (z.B.: vorsichtig (!) mit einem Kaffeelöffel oder Finger)

Falls das nicht hilft, sollte man den Schutzwachs für die Stellen wo es piekst benutzen. Den Schutzwachs gibt es bei uns.

Schmerzen

Die Zähne bewegen sich nur auf Druck, weshalb es sein kann, dass es erstmal ein wenig schmerzt. Wenn die Schmerzen länger als 5 Tage andauern sollten, ist es besser einen Termin zu vereinbaren.