

Kiedy należy zgłaszać się do ortodonty (dzieci i dorośli)

Można wskazać na pewne objawy, które powinny skłonić pacjenta do odwiedzenia gabinetu ortodontycznego i skonsultowania się z lekarzem specjalistą. Objawy te są nieznacznie różne dla dzieci i dla osób dorosłych, i tak odpowiednio:

Jakie objawy u dziecka wskazują na potrzebę konsultacji ortodontycznej:

- asymetria w rysach twarzy
- szkodliwe nawyki (np. ogryzanie paznokci, ołówków, długopisów, ssanie palca, smoczka)
- wada wymowy
- oddychanie ustami
- dysfunkcja języka
- stale otwarta buzia
- przedwczesna utrata zębów mlecznych (najczęściej na skutek powikłań próchnicy)
- nadmiernie wysunięta lub cofnięta bródka
- nieprawidłowe uszeregowanie zębów: nadmierne stłoczenia lub szpary między zębami

Jakie objawy u osoby dorosłej wskazują na potrzebę konsultacji ortodontycznej:

- zgrzytanie zębami
- ścieranie się zębów
- odsłanianie się szyjek zębów
- stłaczanie się zębów
- nadmierne odkładanie się kamienia
- niezadowolająca kosmetyka w postaci stłoczeń, obrotów zębów, szpar

Dlaczego warto nosić aparat ortodontyczny?

Noszenie aparatu jest fundamentem leczenia ortodontycznego. Efekt leczenia ortodontycznego czyli wyleczenie z wady zgryzu umożliwia zachowanie w zdrowiu zębów, przyzębia, stawów skroniowo-żuchwowych a także zapobiega urazom błony śluzowej warg, języka i policzków. Ortodoncja pomaga też w niwelowaniu niektórych wad wymowy czy służy poprawie estetyki, jakże ważnej dla każdego z nas. Fakt posiadania aparatu na zębach świadczy o naszej dbałości o zdrowie i wygląd.

Jak należy przygotować się przed pierwszą wizytą u ortodonty?

Poza starannym umyciem zębów nie trzeba specjalnie przygotowywać się do pierwszej wizyty. Warto przynieść ze sobą zdjęcie pantomograficzne, które dostarcza niezbędnych informacji potrzebnych do zaplanowania leczenia ortodontycznego. Podczas pierwszej wizyty ortodonta zdecyduje też czy potrzeba wykonać inne zabiegi lub badania niezbędne przed założeniem aparatu. Ogólnie można powiedzieć, że na pierwszych wizytach pacjent dowie się wszystkiego co trzeba aby skutecznie przeprowadzić leczenie.

Po co robi się zdjęcia rentgenowskie (RTG)?

Ocenia się na nich stan zębów (próchnica, uszkodzenie wierzchołków korzeni, choroby tkanek okołowierzchołkowych), stan wyrostka zębodołowego, uszeregowanie zębów, rysy twarzy, profil. Pacjenci czasem nie chcą wykonywać zdjęć np. z obawy przed promieniowaniem, ale obecnie w nowych aparatach cyfrowych dawki promieniowania są bardzo niewielkie a czas naświetlania minimalny – otrzymana dawka promieniowania jest mniejsza niż podczas jednego dnia opalania na plaży w wakacje. Zdjęcia dostarczają cennych informacji pozwalających uniknąć ew. powikłań i

zakończyć leczenie z optymalnym efektem.

Czy u osoby dorosłej warto jeszcze zakładać aparat ortodontyczny?

Nie ma ściśle określonej granicy wieku, do której można prowadzić leczenie ortodontyczne. Należy pamiętać, że służy ono nie tylko poprawieniu estetyki ale przede wszystkim zachowaniu w zdrowiu zębów i przyzębia. Średnia wieku dorosłych pacjentów to 25-45 lat. Jest to wiek, w którym często dochodzi do stłaczania się zębów lub przeciwnie, powstawania szpar między nimi, np. na skutek utraty niektórych z nich. Leczeniem ortodontycznym możemy te zęby tak poprzesuwać by powróciły do pierwotnego, prawidłowego ustawienia. Dzięki leczeniu ortodontycznemu możemy niekiedy uniknąć leczenia protetycznego, np. przesunąć zęby tak by zamknąć lukę po utraconym zębie.

Czy aparat przeszkadza w jedzeniu?

Aparat stały nie przeszkadza w jedzeniu, ale pewnych produktów w tym szczególnym okresie jakim jest noszenie aparatu ortodontycznego, należy unikać aby nie uszkodzić aparatu i skutecznie zadbać o higienę jamy ustnej.

Do takich produktów zaliczyć należy wszelkie produkty twarde (np. twarde owoce i warzywa - jabłka, gruszki, marchewka itp., suchary, twarde pieczywo, twarde słodycze, orzechy. Utrudniające higienę są, ciągnące i oklejających zęby słodycze (np. toffi, krówki) czy próchnicotwórcze (dosładzane soki owocowe, słodkie napoje gazowane, słodycze itp.).

Warto jeszcze zwrócić uwagę na możliwość przebarwienia pewnych elementów aparatu. Na przebarwienie ligatur wpływają te produkty spożywcze, które zawierają silne barwniki. Mogą to być:

- owoce lub warzywa:
czerwone buraki, czerwona papryka (ostra i słodka), wiśnie, czarne porzeczki, jagody, aronia
- napoje:
kawa (nawet z mlekiem), herbata (wszystkie gatunki, nie wyłączając zielonej), cola, soki z owoców wymienionych powyżej, czerwone wino
- sosy zawierające barwiące składniki:
z dodatkiem curry (lub kurkumy), sojowy, chili, tabasco, lub inne zawierające wymienione powyżej barwiące warzywa lub owoce
- barwione słodycze:
želki, cukierki, lody i lizaki (zwłaszcza te barwiące język)
- palenie tytoniu

Zamki i łuk najczęściej nie ulegają przebarwieniom, może się jednak pojawić na nich nalot spowodowany wymienionymi powyżej czynnikami, łatwo go usunąć podczas piaskowania.

Jeśli już nie można było się powstrzymać przed zjedzeniem potrawy zawierającej czynnik barwiący to należy niezwłocznie po posiłku starannie umyć zęby i aparat co pozwoli zachować go dłużej w dobrej kondycji. Przypominam, że dobrym zwyczajem jest mycie zębów po każdym posiłku, bez względu na to czy nosimy aparat i jakie potrawy jedliśmy.

Aparaty ruchome nie mogą być założone podczas jedzenia, z wyjątkiem nielicznych przypadków o których poinformuje sam ortodonta.

Ile trwa założenie aparatu?

Na założenie aparatu ortodontycznego stałego zwykle potrzebujemy około 1-1.5 godziny, zależne jest od stopnia skomplikowania wady czy stłoczenia zębów.

Ile trwa wizyta kontrolna?

Jest wiele czynników które wpływają na czas trwania wizyty kontrolnej.

1. Bardzo dużo zależy od tego jak pacjent dba o aparat (czy np. niezbędna jest naprawa aparatu, podklejenie zamka itp.) i higienę zębów,
2. Od etapu leczenia
3. Czy w trakcie wizyty wymienia się łuki bądź elementy dodatkowe jak łańcuszki, pętle, wiązania, wyciągi.

Ogólnie można powiedzieć, że wizyta kontrolna trwa od 15 minut do 1 godziny.

Jak dbać o zęby podczas leczenia?

O zęby trzeba dbać zawsze a w trakcie leczenia ortodontycznego szczególnie, tzn. należy więcej czasu poświęcić na higienę tak by wszystkie powierzchnie zębów i elementy aparatu oczyścić starannie. Służą do tego specjalne akcesoria do dbania o aparat i zęby, takie jak specjalne szczoteczki, wyciorki, pasty, płyny do płukania ust. Dbłość o higienę w tym szczególnym czasie pomoże uniknąć ewentualnych komplikacji i przyczynić się do sprawnego wyleczenia wady ortodontycznej.

Czy mogę uprawiać sport w aparacie ortodontycznym?

Stały aparat ortodontyczny nie przeszkadza w uprawianiu żadnych sportów. Należy jednak zachować ostrożność podczas uprawiania sportów kontaktowych, w tym wypadku pomocne mogą być specjalne ochraniacze.

Ruchomych aparatów ortodontycznych nie powinno się nosić podczas uprawiania jakiegokolwiek aktywności ruchowej, ze względu na ryzyko wypadnięcia aparatu i jego uszkodzenia.

Czy zakładanie aparatu boli?

Samo zakładanie aparatu nie boli ale jest praco- i czasochłonne, wymaga więc od pacjenta trochę cierpliwości.

Czy noszenie aparatu boli?

Próg bólowy i zjawiska zachodzące podczas leczenia są sprawą bardzo indywidualną, jednych boli bardziej, innych mniej a jeszcze innych wcale. Jeśli pojawia się ból to w przypadku aparatu stałego najczęściej przez pierwsze 2-3 dni po wizycie, można wtedy zażyć zalecony przez lekarza środek przeciwbólowy. Występowanie bólu po wizycie jest zjawiskiem normalnym, świadczy o postępującej korekcie ustawienia zębów, oczywiście jeśli ból nie występuje to wcale nie znaczy że taka korekta nie zachodzi, jest po prostu dla danego pacjenta bezbolesna. W razie jakichkolwiek wątpliwości należy kontaktować się z lekarzem prowadzącym.

Sytuacja jest podobna w przypadku aparatów ruchomy ponieważ na zęby działają podobne siły, różnica polega na tym, że w przypadku aparatu ruchomego ból ustępuje po jego zdjęciu.

Czy mając aparat stały można używać elektrycznej szczoteczki do zębów?

Szczoteczka elektryczna ze względu na wielkość główki, jej specjalnie zaprojektowany do aparatów kształt, ilość obrotów oraz ruchów jest zdecydowanie lepszym wyborem niż szczoteczka manualna. Pozwala uzyskać większą precyzję i dokładność, jednak nie zastępuje stosowania dodatkowych elementów czyszczących jak wyciorki, nitki czy irygator.

Czy można założyć aparat ortodontyczny jeśli ma się martwe zęby?

Martwy ząb nie jest przeciwwskazaniem do założenia aparatu, ząb musi być jednak prawidłowo przeleczony kanałowo.

Czy podczas noszenia aparatu można żuć gumę?

Nie zaleca się żucia gumy podczas noszenia aparatu.

Co to znaczy, kiedy aparat powoduje krwawienie?

Krwawienie zwykle związane jest z nieprawidłową higieną, która powoduje stan zapalny dziąseł a w konsekwencji ich krwawienie. Może się również zdarzyć, że pewne elementy aparatu mogą przyczynić się do otarć śluzówki (tzw. odleżyn bezpośrednio po założeniu aparatu), które również mogą powodować niewielkie krwawienia. Zwykle lekarz instruuje pacjenta jak radzić sobie w takich sytuacjach, np. poprzez zastosowanie specjalnego zabezpieczającego wosku, który pacjent otrzymuje w gabinecie zaraz po założeniu aparatu.

Podobnie sytuacja wygląda w przypadku aparatów ruchomych, ewentualne odleżyny mogą pojawić się po oddaniu aparatu, wtedy należy zgłosić się na jego korektę.

Czy noszenie aparatu ma wpływ na ciążę?

Obecność aparatu nie ma wpływu na ciążę ale koniecznie trzeba poinformować o tym fakcie lekarza prowadzącego.

Czy po zdjęciu aparatu pozostają na zębach ślady po zamkach?

Po zdjęciu aparatu nie zostaną żadne ślady pod warunkiem, że pacjent należycie dba o higienę.

Po co usuwa się zęby?

Bywają takie przypadki, że wyleczenie z wady zgryzu wymaga usunięcia zęba czy zębów, a następnie przesuwanie pozostałych zębów aparatem ortodontycznym. Tylko dzięki takiemu zabiegowi istnieje możliwość ich ustawienia w prawidłowych warunkach zgryzowych. Decyzja o usunięciu zębów jest trudna ale czasem konieczna. Usunięcie zębów nie wpływa na jakiegokolwiek upośledzenie układu stomatognatycznego i nie ma żadnych przykrych konsekwencji w przyszłości.

Co to jest stripping?

Pionowe szlifowanie zębów .Obecnie jest to metoda powszechnie stosowana w świecie ortodoncji, polegająca na stworzeniu dodatkowej przestrzeni w stłoczonym łuku Nazywana jest też ekstrakcja częściową (zamiast usuwać zęby ,tworzy się w ten sposób dodatkowe miejsce w łuku W przypadkach granicznych stłoczeń, gdy miejsca jest zbyt mało, a usunięcie zębów przyniosłoby go zbyt dużo jest to metoda z wyboru.

Stripping polega na delikatnym oszlifowaniu powierzchni stycznych (międzyzębowych) specjalnym do tego krążkiem diamentowym lub paskiem ściernym.

Zabieg całkowicie bezbolesny, polega na zeszlifowaniu ok.0,5 mm szkliwa .Nie powoduje to uszkodzenia zęba.

Co jeść przez pierwsze bolesne dni po założeniu aparatu?

Zalecana jest dieta papkowata aby dodatkowo nie obciążać zębów, na które działa aparat ortodontyczny.

Czy mogę piaskować zęby jeśli mam założony aparat stały?

Zęby można a nawet trzeba piaskować ze względów higienicznych.

Czy do czyszczenia zębów można stosować irygator jeśli mam założony aparat stały?

Można, stosowanie irygatorów to jeden ze skuteczniejszych sposobów na poprawę higieny jamy ustnej.

Co po zdjęciu aparatu?

Od wielu lat dużą uwagę przywiązuje się do utrzymania efektów leczenia. Po zdjęciu aparatu istnieje ryzyko nawrotu wady i zależy ono od wielu czynników m.in.: rodzaju wady, stopnia jej nasilenia, czasu leczenia, wieku pacjenta, osiągniętych efektów leczenia. Aby zapobiec niepożądanym przesunięciom zębów tzw. recydywie stosuje się różne rodzaje zabezpieczeń. Są to: retainery (różne typy), płytki retencyjne, szyny retencyjne. Etap leczenia retencyjnego planowany jest indywidualnie dla każdego pacjenta jeszcze przed podjęciem właściwego leczenia i omawiany na " planie leczenia". Zlekceważenie retencji może skutkować nawrotem wady.

Pierwsza pomoc - kłopoty z aparatem

W wielu przypadkach pacjent może sam sobie skutecznie udzielić pierwszej pomocy w sytuacjach kiedy aparat powoduje dyskomfort lub sprawia kłopoty. Poniżej przedstawiamy najbardziej typowe sytuacje

Otarcia Należy zidentyfikować element aparatu powodujący otarcia i okleić go specjalnym woskiem, następnie przepłukać otarcie wodą utlenioną i posmarować preparatem do otarć śluzówki jamy ustnej (np. sachol - żel stomatologiczny, solcoseryl - preparaty dostępne w aptekach bez recepty).

Odklejenie zamka Zwykle nie są to awarie wymagające natychmiastowej interwencji lekarza i mogą być skorygowane na najbliższej zaplanowanej wizycie. Jeśli odklejony zamek ruszając się drażni śluzówkę można się od niego uwolnić - zdjąć ligaturę i wypłatać z aparatu.

Wystający drut Jeśli wystaje drut i drażni śluzówkę (a niemożliwy jest kontakt z lekarzem) pacjent może spróbować zakleić wystający fragment woskiem. W przypadku kiedy to nie pomaga i błona śluzowa dalej jest podrażniana należy skontaktować się z lekarzem.

Ból Po założeniu aparatu stałego mogą wystąpić dolegliwości bólowe. Utrzymują się zwykle ok. tygodnia i stopniowo zanikają. Odczucie bólu jest subiektywne zależne od wrażliwości bólowej pacjenta. Niektórzy odczuwają ból z dużą siłą, inni nie odczuwają go wcale. Jeśli pacjent odczuwa ból po założeniu aparatu może przyjąć lek przeciwbólowy.

U niektórych pacjentów po założeniu aparatu dochodzi do podrażnienia policzków, warg, czy też języka. Dyskomfort ten również mija po upływie ok. tygodnia, gdy błona śluzowa przyzwyczaja się do aparatu. Jeśli jakiś element szczególnie przeszkadza, należy nakleić na niego kuleczkę wosku ortodontycznego, który zawsze wydajemy pacjentowi po założeniu aparatu.

Ruchomość zębów Przemieszczanie zębów w łuku polega na resorpcji kości zębodołu z jednej strony zęba i nadbudowie z drugiej strony. W ten sposób dochodzi do jego przemieszczania. Jest to zupełnie naturalne i nieodzwonne przy leczeniu ortodontycznym. Pod koniec leczenia zęby się unieruchamiają, a proces stabilizacji zębów w nowym położeniu trwa jeszcze dłuższy czas w trakcie noszenia aparatu retencyjnego-fazy stabilizacji.

Niepokój w trakcie leczenia

Aby uzyskać zaplanowane ustawienie zębów i oczekiwany przez pacjenta efekt, przechodzi się w trakcie leczenia różne jego etapy. Niejednokrotnie zanim zęby ustawią się prawidłowo, muszą pojawić się przejściowe szpary, przemieszczenia zębów do pozycji gorszej niż przed leczeniem. Należy uzbroid się w cierpliwość. W kolejnych etapach zęby powrócą na właściwe miejsce i szpary zostaną zamknięte.

Pamiętać należy, że ryzyko wystąpienia "awarii" jest mniejsze kiedy odpowiednio dbamy o higienę i aparat ortodontyczny.

Ku przestrodze!

Zaniedbania w higienie i systematycznych wizytach kontrolnych mogą doprowadzić do różnych powikłań. Jednym z nich są odwapnienia zębów. Są one widoczne jako kredowo białe plamy na szkliwie.

