РЕКОМЕНДАЦИИ ДО/ПОСЛЕ ОРТОДОНТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ

Рекомендации до начала лечения

- **Диагностика и планирование.** На первичной консультации ортодонт проведет осмотр, сделает необходимые снимки (ортопантомограмму, телерентгенограмму), слепки или цифровое сканирование. На основе этих данных он составит индивидуальный план лечения.
- **Санация полости рта.** Перед установкой брекет-системы необходимо устранить все очаги инфекции: вылечить кариес, заменить некачественные пломбы, провести профессиональную гигиену (удаление налета и камня). Это снижает риск воспаления десен и кариеса во время лечения.
- **Удаление зубов (при необходимости).** Иногда перед брекетами требуется удаление зубов, например, зубов мудрости, если они вызывают скученность или нарушают правильное положение других зубов. Решение принимает только ортодонт.
- **Психологическая подготовка.** Важно настроиться на длительный процесс, быть готовым к изменениям в привычках и тщательно соблюдать все рекомендации врача.
- В случае появления высыпаний на губах, полости рта (герпес, стоматит и т.п.) – необходимо перенести приём до полного выздоровления.

Рекомендации во время лечения

- **Тщательная гигиена.** Это ключевой момент. Из-за конструкции брекетов появляется больше труднодоступных мест, где скапливается налёт. Чистить зубы нужно после каждого приёма пищи, используя специальные ортодонтические щетки, монопучковые щетки, межзубные ёршики и ирригатор.
- **Правильное питание.** На время лечения стоит отказаться от жёсткой, липкой и вязкой пищи (орехи, сухари, карамель, жевательная резинка), которая может повредить конструкцию. В первые дни после установки брекетов лучше выбирать мягкую и полужидкую пищу (супы-пюре, каши, йогурты).
- **Регулярные визиты к ортодонту.** Не пропускайте назначенные приемы (обычно каждые 4–6 недель), чтобы врач мог корректировать лечение, менять дуги и следить за прогрессом.
- **Управление дискомфортом.** В первые дни после установки брекетов возможен дискомфорт или боль при накусывании — это нормально, так как зубы привыкают к давлению. При необходимости можно принимать обезболивающие препараты, рекомендованные врачом. Если брекеты натирают слизистую, можно использовать специальный ортодонтический воск.

Рекомендации после завершения активного лечения

- **Установка ретейнеров.** После снятия брекетов вам установят ретенционные аппараты (несъёмные или съёмные), чтобы зафиксировать новое положение зубов. Их необходимо носить строго по режиму, который назначил ортодонт.
- **Профессиональная гигиена и реминерализация.** Через неделю после снятия брекетов рекомендуется пройти профессиональную чистку и фторирование зубов для восстановления эмали. При необходимости врач может назначить курс реминерализующей терапии.
- **Тщательная гигиена в ретенционный период.** Вокруг ретейнеров также скапливается налёт, поэтому нужно тщательно чистить зубы, используя монопучковую щётку, ирригатор и флоссы.

- **Регулярные осмотры у ортодонта.** Даже после завершения лечения важно периодически посещать врача для контроля состояния прикуса и ретейнеров.
- **Соблюдение режима ношения ретейнеров.** Не уменьшайте самостоятельно время или количество ночей ношения, даже если зубы выглядят ровными. Это может привести к смещению зубов и потере результата.
- **Правильный уход за ретейнерами.** Съёмные капы нужно снимать перед едой и питьём (кроме воды), промывать после использования и хранить в специальном контейнере. Несъёмные ретейнеры требуют ежедневной очистки.
- **Избегание вредных привычек.** Старайтесь не раскусывать орехи, не грызть ногти или другие твёрдые предметы, чтобы не повредить ретейнеры.
- **Контроль состояния.** Если вы заметили, что ретейнер отклеился, сломался, стал тесным, или если изменилось положение зубов, прикус, появилась травма языка проволокой — немедленно обратитесь к ортодонту.

Главное — не пренебрегайте рекомендациями вашего врача на всех этапах. Именно ваше участие и дисциплина — залог того, что новая улыбка сохранится надолго.