

## Ortodontik Tedavi Sırasında Uyulması Gereken Kurallar

İyi bir ortodontik tedavi için hekim-hasta işbirliği şarttır. Randevulara düzenli olarak (4-6 haftada 1 kez) devam edilmesi gerekmektedir. Randevuya gelinememesi durumunda, randevu tarihinden en az 2 gün önce telefonla bildirilip, doktorun uygun olduğu en yakın tarihe yeni randevu alınması gerekmektedir. Randevularınıza gelirken, tedavi başında size verilen randevu kartını yanınızda getirmeyi unutmayınız.

Tedavi esnasında, ağız bakımının iyi yapılması zorunludur. Dişlerin, her yemekten sonra, tercihen ortodontik diş fırçası ile bastırılarak fırçalanması önemlidir. Buna ek olarak ara yüz fırçası, ağız gargarası ve pilli/şarjlı diş fırçası gibi yardımcı ürünler kullanılabilir. Aksi takdirde, dişlerde kalıcı renklenmeler ve çürükler oluşabilir, diş etlerinde kanama ve şişlikler oluşabilir.

Özellikle tedavinin başlangıç evresinde ağrı olması beklenen bir durumdur. Bu tarz durumlarda hekiminizin tavsiye edeceği ağrı kesiciler kullanılabilir. (Aspirin ve türevi ağrı kesiciler tedavi esnasındaki diş hareketini yavaşlattığı için tavsiye edilmemektedir.)

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

### Tedavi esnasında bazı gıdaların tüketimine dikkat edilmelidir;

- Fındık, fıstık, çerez, ceviz, cips, çikolata, yeşil erik, sakız, lokum gibi sert ve yapışkan gıdalar tüketilmemelidir.
- Elma, armut ve havuç gibi sert meyve, sebzeler ufak parçalara dilimlenerek veya rendelenerek dikkatlice tüketilmelidir.
- Kurabiye, kızarmış ekmek, simit, tost, ekmeğin sert kenarı gibi sert hamur işi gıdalar tüketilmemeli, hamburger, pizza gibi nispeten daha yumuşak gıdalar ise ufak parçalara bölünerek dikkatlice tüketilmelidir.
- Zeytin, kayısı , kiraz gibi çekirdekli gıdaların çekirdekleri çıkartılıp tüketilmelidir.
- Genel anlamda tüm et yemekleri çatal ve bıçakla ufak lokmalarla tüketilmelidir.
- Kola, fanta, sprite, soda gibi gazlı içecekler ayda en fazla birkaç defa ve pipetle tüketilmelidir.
- Yeşil erik ve patlamış mısır tüketiminden uzak durulmalıdır.

Tedavi amacıyla takılan enselik, çenelik, yüz maskesi gibi ağız dışı aygıtlar ve ağız içi elastikler önerilen süre ve şekillerde takılmalıdır. Aksi halde tedavi süresi uzayabilir veya tedavi istenildiği gibi bitirilemeyebilir.

Ağız içi apaneylerden herhangi birinin acıtması, kopması, kırılması halinde doktorunuzu bilgilendiriniz. Kopan parçaları kesinlikle atmayınız. Rutin randevu haricinde gelmesi gereken durumlarda klinik ile iletişime geçilmeli ve randevu alınmalıdır.

Ağız içinde aft veya uçuk benzeri durumlar oluştuğunda genellikle verimli bir tedavi uygulanamamaktadır. Bu tarz durumlarla randevu öncesinde karşılaşılsa mutlaka hekiminizi arayarak bilgilendiriniz.