

Hem ağız ve diş sağlığınıza iyileştirecek hem de sizi daha güzel bir gülümsemeye kavuşturacak olan ortodontik tedaviye başladınız.

Tedavi süresince size rehberlik etmesi ve dikkat etmeniz gereken bazı kuralları size hatırlatması için bu bilgilendirme broşürünü hazırladık.

### **Ortodontik tedavinizle ilgili 3 ana kural**

1. Her yemekten sonra ve akşam yatmadan önce DİŞLERİN FIRÇALANMASI gerekmektedir. Firçalama işlemi ortalama 3 dakika sürmeli ve teller tamamen parlak olana kadar devam ettirilmelidir. Tedaviniz süresince ‘ortodontik diş fırçasına’ ilave olarak arayüz fırçası da kullanmanız gerekmektedir. Tedavi sürecindeki yetersiz diş firçalamanız dişlerinizin üzerinde GERİ DÖNÜŞÜMÜ OLMAYAN LEKELERE sebep olabilir!
2. Dişin üzerine yapıştırdığımız braket adını verdiğimiz metal parçaların dişten kopmaması için YASAK YİYECEKLERDEN uzak durulması gerekmektedir.
3. Genellikle 1 hafta sürebilen ALIŞMA DÖNEMİNDE biraz sabırlı olmanız gerekebilir, bu dönemde oluşabilecek ağrılarınızı hafifletebilmek için ağrı kesici kullanımı konusunda hekiminize danışınız.

### **Yasak yiyecekler**

Aşağıdaki yiyecekleri tedaviniz sürecinde yememeniz gerekmektedir.

1. Kuruyemişler (kabuklu, kabuksuz, tüm kuruyemişler) ancak öğütülmüş bir şekilde tüketebilirsiniz.
2. Sert şekerler, sert çikolatalar
3. Zeytin, erik, hurma, kayısı, kiraz, vişne gibi içinde sert çekirdeği olan yiyeceklerin çekirdeğinin çıkartılıp öyle tüketilmesi gerekmektedir.
4. Kola, fanta, gazoz ve benzeri şekerli olan asitli içecekler
5. Genel olarak şekerli gıdalar
6. Patlamış mısır, haşlanmış ve közlenmiş koçan mısır
7. Sakız, jelibon, lokum gibi yapışkanlı yiyecekler
8. Elma, armut havuç gibi sert yiyecekler ön dişlerle ısırarak tüketilmemeli, kesilip ufak parçalar halinde tüketilmesi tavsiye edilmektedir.

### **NOT**

Şekerli gıdalar braketlerinizin kopmasına sebep olmaz ancak dişlerinize zarar verebilir. Dolayısıyla ara sıra tüketebilirsiniz ancak hemen sonra firçalamanız ya da ağızınızı çalkalamanız gerekir. Bu şekerli gıdaların en kötüsü gazlı içeceklerdir (KOLA, FANTA, GAZOZ vs.) içecekler diet olsa bile yine de aynı zararı verecektir. Dolayısıyla tedavi süresince gazlı içeceklerden uzak durunuz.

Tedavinizin en sağlıklı, problemsiz ve kısa sürede bitmesini ve güzel bir gülüşe sahip olmanızı en az sizin kadar bizlerde istemekteyiz. Tavsiyelerimize uymanızı rica ederiz.

