

Вы начали ортодонтическое лечение, которое улучшит здоровье полости рта и зубов, а также даст вам лучшую улыбку. Мы подготовили эту информационную брошюру, чтобы направлять вас во время лечения и напоминать вам о некоторых правилах, на которые следует обратить внимание.

### **3 главных правила ортодонтического лечения**

1. **ЗУБЫ НУЖНО ЧИСТИТЬ** после каждого приема пищи и перед сном вечером. Процесс чистки должен занимать в среднем 3 минуты и должен продолжаться до тех пор, пока брекететы и скобки не станут полностью блестящими. Во время лечения вам следует использовать межзубной ершик в дополнение к «ортодонтической зубной щетке». Недостаточная чистка зубов во время лечения может привести к **НЕУДАЛЯЕМЫМ ПЯТНАМ** на ваших зубах!
2. Необходимо держаться подальше от **ЗАПРЕЩЕННОЙ ПИЩИ**, чтобы металлические части, которые мы прикрепляем к зубу, которые мы называем скобками, не отломались от зуба.
3. Возможно, вам придется немного потерпеть в **ПЕРИОД ПРИВЫКАНИЯ**, который обычно может длиться 1 неделю, проконсультируйтесь с врачом по поводу использования обезболивающих средств для облегчения боли, которая может возникнуть в этот период.

### **Запрещенная еда**

Во время лечения вам не следует употреблять следующие продукты.

1. Орехи (очищенные, без скорлупы, целые) можно употреблять только в измельченном и перемолотом виде.
2. Леденцы, твердый шоколад
3. Продукты с твердыми семенами, такие как оливки, сливы, финики, абрикосы, вишня и кислая вишня, необходимо удалять из сердцевины и употреблять как есть.
4. Кола, фанга, газировка и подобные сладкие кислые напитки
5. Продукты, содержащие сахар
6. Попкорн, вареная кукуруза и жареная кукуруза
7. Липкие продукты, такие как жевательная резинка, желейные бобы, рахат-лукум
8. Твердые продукты, такие как яблоки, груши и морковь, нельзя употреблять, откусывая передними зубами, рекомендуется разрезать их и употреблять небольшими кусочками.

## **ПРИМЕЧАНИЕ**

Сладкие продукты не вызывают поломку брекетов, но могут повредить зубы. Вы можете употреблять их время от времени, но вы должны чистить зубы или полоскать рот сразу после этого. Худшие из этих сладких продуктов — это газированные напитки (COLA, FANTA, SODA и т. д.), даже если напитки диетические, они все равно нанесут тот же вред. Поэтому воздержитесь от газированных напитков во время лечения.

Мы хотим, чтобы ваше лечение было завершено максимально здоровым, беспроблемным и коротким сроком, и мы хотим, чтобы у вас была красивая улыбка так же, как и у вас. Мы просим вас следовать нашим рекомендациям.