



Dr. Jeannette Gersdorf MSc  
KIEFERORTHOPÄDIE

...für den richtigen Biss!

## PLATTENAPPARATUREN

### WIE SETZT MAN DIE PLATTEN EIN UND WIE NIMMT MAN SIE HERAUS?

#### EINSETZEN:

Die Oberkieferplatte wird in den Mund gesetzt, so dass sich zunächst die vorderen Zähne zwischen Bügel und Kunststoff befinden und wieder heraus schauen. Danach drückst Du mit beiden Daumen gegen den Gaumen, bis sie richtig sitzt. Die Unterkieferplatte setzt Du ebenfalls in den Mund, in dem Du die vorderen Zähne zunächst einsetzt und die Spange dann mit beiden Zeigefingern nach unten drückst. Setze niemals die Platten lose ein und versuche, sie durch Zubeißen in die richtige Lage zu bringen; die Drähte können dabei leicht verbiegen und die Platte passt dann nicht mehr oder drückt. Die Platten sollen fest zwischen den Zähnen sitzen und die Klammern sollen nicht hochstehen. Bitte spiele nicht mit der Zunge an ihnen herum oder biege an den Klammern.

#### HERAUSNEHMEN

Fasse die Platten beim Herausnehmen auf beiden Seiten an den seitlichen Drahtelementen an. Bitte ziehe dabei nicht an dem vorderen Bogen, da er sich sonst leicht verbiegt. Du solltest die Spange immer mit beiden Händen und nicht mit der Zunge herausheben, da man sich sonst leicht das Spielen mit der Zunge angewöhnt und die Spange dann locker wird.

### WANN SOLLEN DIE SPANGEN GETRAGEN WERDEN?



Je öfter Du Deine Spangen einsetzt, umso besser und schneller lässt sich Dein Gebiss regulieren. Im Allgemeinen müssen die Spangen immer (auch nachts) getragen werden, außer beim Essen, Zähne putzen und Sport um richtig wirken zu können.

Unter bestimmten Umständen kann von dieser Tragezeit abgewichen werden aber nur dann, wenn Frau Dr. Gersdorf Dir dazu eine entsprechende Anweisung gibt.

### WO SOLL DIE SPANGE AUFBEWAHRT WERDEN, WENN SIE NICHT IM MUND IST?

Wenn Du Deine Spangen nicht trägst, solltest Du sie stoßgeschützt in einer Spangendose aufbewahren. Sie gehören weder lose in die Hosentasche oder in die Schultasche, noch unter die Schulbank, auch sollen sie zu Hause nicht lose herumliegen. Beim Essen im Restaurant oder unterwegs solltest Du die Spangen nicht in eine Serviette oder ein Taschentuch einwickeln (und dann vergessen), oftmals werden sie dabei aus Versehen weggeworfen.

Schreibe Deinen Namen und die Telefonnummer in die Spangendose hinein, damit Du sie eventuell zurückerhältst, wenn sie einmal verloren geht.

### MUNDHYGIENE

Während der kieferorthopädischen Behandlung ist wegen des erhöhten Kariesrisikos eine besonders gute Mundhygiene erforderlich. Putze daher die Zähne nach jedem Essen oder spüle den Mund nach den Mahlzeiten zumindest aus, wenn Du keine Gelegenheit zum Zähneputzen hast, z.B. in der Schule.

### WIE BLEIBEN DEINE SPANGEN APPETITLICH UND SAUBER?

Genau wie an den Zähnen bilden sich auch an Deiner Spange Zahnbeläge. Deshalb sollen die Spangen morgens und abends mit Zahnbürste und Zahnpasta gründlich von beiden Seiten abgebürstet werden. Fasse sie dabei nicht an den Drähten an (diese könnten sich verbiegen), sondern halte sie am Kunststoff fest. Wichtig ist, dass auch die Schraubenöffnungen und Federn gut gereinigt werden, da sonst durch Verkalkungen die Löcher in den Schrauben verstopfen können.

Legst Du deine Spange nach dem Zähneputzen in den mit Wasser gefüllten Zahnputzbecher und gibst ein paar Tropfen Mundwasser dazu, dann schmeckt sie immer frisch und riecht auch nie schlecht.

Je nach Verkalkungsgrad solltest Du die Zahnspange 1-2 Mal pro Monat für 2-3 Stunden in Essig (unverdünnt) einlegen. Dadurch lösen sich die Verkalkungen auf und Du kannst sie mit der Zahnbürste entfernen.



Bitte lege die Spangen nicht in kochendes Wasser, sie könnten sich dabei verformen und danach nicht mehr passen!

### WANN MÜSSEN WIR NACH DEINEN SPANGEN SCHAUEN?

Soll Deine Regulierung erfolgreich und ohne Probleme verlaufen, müssen die Spangen regelmäßig kontrolliert und nachgestellt werden. Die vereinbarten Termine solltest Du unbedingt einhalten, damit es nicht zu Verzögerungen in der Behandlung kommt.



Bei auftretenden Schmerzen, Verlust oder Beschädigung der Apparatur oder wenn eine Spange nicht richtig passt, solltest Du dich bitte umgehend telefonisch bei uns in der Praxis melden (030-636 43 87) und nicht bis zum ursprünglich vereinbarten Termin warten. In solchen Notfällen bekommst Du immer kurzfristig einen Termin.

Auf keinen Fall solltest Du im Tragen Deiner Spange längere Zeit aussetzen - aus welchem Grund auch immer (Schmerzen, Krankheit, Ferien usw.)

Werden die Spangen nicht regelmäßig getragen und setzt Du nur ein paar Tage im Tragen aus, rutschen Zähne und Kiefer sehr rasch in Richtung der alten Stellung zurück und Dein fleißiges Tragen war umsonst. Deine Behandlung dauert dadurch nicht nur wesentlich länger, es ist auch schwieriger, ein gutes Ergebnis zu erreichen. Wäre das nicht schade?

### IN MANCHEN SPANGEN IST EINE SCHRAUBE ZUM VERSTELLEN; WAS MACHT MAN DAMIT?

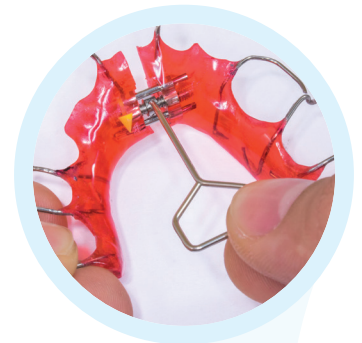
Vielleicht ist auch in einer Deiner Spangen eine oder mehrere Schrauben, mit denen man die Platte breiter oder länger stellen kann. Dann werden wir Dir einen kleinen Schlüssel mitgeben, mit dem Du die Schraube selbst verstellen sollst. Wir zeigen Dir in der Praxis wie man stellt und in welchem Rhythmus Du das zu Hause wiederholen musst.



Besonders die Richtung, in die Du drehst, ist wichtig; sie ist mit einem Pfeil markiert.

Sollte die Platte nach dem Stellen einmal zu sehr drücken oder nicht mehr richtig passen, kannst Du Dir selber helfen, indem Du die Schraube (entgegen der Pfeilrichtung) etwas zurückdrehst und mit dem Nachstellen noch ein paar Tage wartest.

Dies sollte aber nur im Ausnahmefall einmal nötig sein.



Viel Erfolg!

Dein Praxisteam

