

Инструкция по уходу за элайнерами

Короткая памятка для пациента AlignALine: как носить, чистить и хранить элайнеры, чтобы лечение шло по плану.

Главное: обычно элайнеры носят 20-22 часа в сутки. Точный режим, сроки смены комплектов и дополнительные элементы назначает лечащий врач.

1 Носите по режиму

- снимать только для еды, напитков кроме воды и гигиены
- смена номера - только по графику
- если пропустили ночь - напишите врачу

2 Снимайте перед едой

- не ешьте в элайнерах
- кофе, чай, сок и газировка - только без капп
- после еды - чистка или полоскание

3 Чистите ежедневно

- мойте прохладной или комнатной водой
- мягкая щетка и разрешенное средство
- без кипятка, спирта и химии

4 Храните только в кейсе

- сняли - сразу положите в футляр
- не заворачивайте в салфетку
- вдали от детей, животных и нагрева



Сразу свяжитесь с клиникой, если: элайнер потерялся, треснул, сильно натирает, не садится до конца, слетел аттачмент, появилась сильная боль, отек, травма десны или вы пропустили значительное время ношения.

Общие рекомендации: режим ношения и смены комплектов определяет лечащий врач. Памятка не заменяет очную консультацию.

Популярные вопросы по элайнерам

15 коротких разделов с ответами на самые частые вопросы пациентов после выдачи элайнеров.

i

Как пользоваться памяткой: сначала прочитайте страницу 1. Если возник вопрос - найдите его ниже. При сомнениях ориентируйтесь на индивидуальные назначения врача, а не на общие советы из интернета.

1

Сколько часов в день носить элайнеры?

2

Как правильно снимать и надевать элайнеры?

3

Можно ли есть и пить в элайнерах?

4

Как чистить элайнеры каждый день?

5

Чем нельзя чистить элайнеры?

6

Где хранить элайнеры, когда они сняты?

7

Нормально ли, что элайнеры давят, а зубы болят?

8

Что делать, если элайнер натирает?

9

Что делать, если элайнер не садится до конца?

10

Потерялся или сломался элайнер - что делать?

11

Я забыл надеть элайнеры. Нужно ли продлевать этап?

12

Что делать, если слетел аттачмент?

13

Почему появилась шепелявость, стало больше слюны или запах?

14

Можно ли курить или парить в элайнерах?

15

Что делать после завершения лечения?

Важно: если что-то пошло не по плану, лучше написать врачу раньше. Маленькая проблема на одном этапе часто решается проще, чем откат лечения на несколько капп.

Сколько часов в день носить элайнеры?

Главное правило лечения: элайнеры работают только тогда, когда они на зубах.

OK Коротко

Обычно элайнеры носят 20-22 часа в сутки. Точный режим назначает врач.

Снимать их нужно только для еды, напитков кроме воды, чистки зубов и ухода за каппами.

1 Что делать правильно

- носите комплект каждый день, включая выходные и поездки
- ставьте напоминание после еды, чтобы не забыть надеть обратно
- снимайте только на короткое время и храните в кейсе
- переходите на следующий номер только по графику врача

! Когда написать врачу

- если элайнер не садится до конца
- если вы пропустили больше суток
- если появилась сильная боль, отек или травма слизистой

Как правильно снимать и надевать элайнеры?

Аккуратное снятие защищает элайнер, аттачменты и десну.

OK Коротко

Надевайте элайнер на чистые зубы и мягко прижимайте пальцами до полной посадки.
Не кусайте элайнер зубами, чтобы «дожать» его: можно повредить край или аттачменты.

1 Что делать правильно

- сначала ориентируйте элайнер по номеру и челюсти
- надевайте с передних зубов, затем равномерно посадите боковые участки
- снимайте с внутренней стороны в области задних зубов, поочередно справа и слева
- используйте chewies/прикусочные валики, если их выдал врач

! Когда написать врачу

- если каппа треснула при снятии
- если слетел аттачмент
- если край царапает десну или щеку

Можно ли есть и пить в элайнерах?

Элайнеры снимают перед едой. С ними можно пить только простую воду.

OK Коротко

Еда в каппе может деформировать, поцарапать или окрасить материал.
Горячие напитки и окрашивающие жидкости повышают риск деформации и пятен.

1 Что делать правильно

- перед едой снимите элайнеры и положите их в кейс
- после еды почистите зубы или тщательно прополощите рот водой
- не пейте кофе, чай, вино, соки и газировку в элайнерах
- не жуйте жвачку в элайнерах

! Когда написать врачу

- если после еды каппа стала плохо садиться
- если появились пятна, запах или шероховатость
- если материал деформировался от горячего

Как чистить элайнеры каждый день?

Чистая каппа лучше выглядит, меньше пахнет и безопаснее для эмали и десен.

OK Коротко

Промывайте элайнеры прохладной или комнатной водой каждый раз после снятия. Ежедневно очищайте мягкой щеткой и средством, которое разрешил врач.

1 Что делать правильно

- чистите каппы отдельно от зубной щетки для зубов
- используйте мягкую щетку и прозрачное мягкое мыло или специальные таблетки, если они рекомендованы
- после чистки тщательно смывайте средство водой
- перед надеванием убедитесь, что на зубах нет пищи и налета

! Когда написать врачу

- если появился стойкий запах
- если каппа помутнела или покрылась налетом
- если вы не уверены, можно ли использовать конкретное средство

Чем нельзя чистить элайнеры?

Часть привычных средств портит прозрачный пластик.

OK Коротко

Не используйте кипяток, горячую воду, спирт, агрессивную химию и абразивы. Даже небольшая деформация может нарушить посадку и ход лечения.

1 Что делать правильно

- не кипятите и не стерилизуйте каппы в горячей воде
- не замачивайте в цветных ополаскивателях для рта
- не чистите жесткой щеткой и грубыми порошками
- не используйте отбеливатель, хлор, растворители, бытовую химию

! Когда написать врачу

- если каппа стала мягкой или изменила форму
- если появились трещины или острые края
- если вы уже обработали каппу неподходящим средством

Где хранить элайнеры, когда они сняты?

Большинство потерь происходит не дома, а во время еды, на работе и в кафе.

OK Коротко

Правило одно: сняли - сразу положили в кейс.

Не кладите каппы в салфетку, карман, сумку без футляра или просто на стол.

1 Что делать правильно

- носите кейс с собой каждый день
- дома держите каппы вне доступа детей и животных
- не оставляйте элайнеры на солнце, батарее или в машине
- предыдущий комплект храните чистым в отдельном пакете/кейсе до разрешения врача выбросить

! Когда написать врачу

- если потеряли текущий комплект
- если собака или ребенок повредили каппу
- если случайно выбросили элайнеры вместе с салфеткой

Нормально ли, что элайнеры давят, а зубы болят?

Легкое давление в первые дни нового этапа обычно ожидаемо.

OK Коротко

Давление означает, что зубы получают нагрузку по плану.

Сильная боль, отек, травма или боль при накусывании - не норма. Лучше связаться с врачом.

1 Что делать правильно

- первые 1-3 дня нового комплекта может быть дискомфорт
- не перескакивайте на следующий номер раньше срока
- при необходимости используйте обезболивающее только если оно вам разрешено врачом
- лучше менять новый комплект вечером, если врач не назначил иначе

! Когда написать врачу

- если боль резкая или усиливается
- если зуб стал болезненным при прикосновении
- если появилась подвижность, отек, температура или кровоточивость

Что делать, если элайнер натирает?

Небольшой дискомфорт возможен, но острый край лучше не терпеть неделями.

OK Коротко

Если край слегка мешает, иногда слизистая адаптируется за 1-2 дня.

Если каппа режет, царапает или образовалась язвочка - напишите врачу.

1 Что делать правильно

- проверьте, полностью ли сел элайнер
- используйте ортодонтический воск, если врач разрешил
- не подпиливайте каппу глубоко и не меняйте форму самостоятельно
- сфотографируйте место натирания и край элайнера для врача

! Когда написать врачу

- если появилась язва или кровит слизистая
- если край острый или треснул
- если натирание мешает носить элайнер 20-22 часа

Что делать, если элайнер не садится до конца?

Зазор между элайнером и зубом - сигнал, что этап нужно проверить.

OK Коротко

Небольшая щель в первые часы нового комплекта иногда уменьшается при правильной посадке.

Если зазор сохраняется, не переходите дальше без консультации.

1 Что делать правильно

- проверьте, не перепутаны ли верх/низ или номер комплекта
- используйте chewies по инструкции врача
- носите элайнер максимально стабильно
- сделайте фото спереди и сбоку при хорошем освещении

! Когда написать врачу

- если зазор больше 1-2 мм или не уменьшается
- если один зуб заметно «не догоняет» каппу
- если каппа пружинит, снимается или болтается

Потерялся или сломался элайнер - что делать?

Не паникуйте, но и не оставляйте зубы без контроля.

OK Коротко

Свяжитесь с клиникой как можно быстрее.

Часто врач просит временно носить предыдущий или следующий комплект, но решение зависит от ситуации.

1 Что делать правильно

- не выбрасывайте сломанный элайнер до ответа врача
- уточните номер комплекта и дату перехода на него
- наденьте предыдущий комплект, если врач заранее давал такую инструкцию
- не оставайтесь без каппы несколько дней без согласования

! Когда написать врачу

- всегда, если каппа потеряна или треснула
- если текущий комплект стал неплотным
- если вы не знаете, какой номер надевать

Я забыл надеть элайнеры. Нужно ли продлевать этап?

Один пропуск и систематические пропуски - разные ситуации.

OK Коротко

Если элайнеры были сняты несколько часов, просто наденьте их как можно скорее.

Если пропущена ночь или больше, напишите врачу: график может потребовать коррекции.

1 Что делать правильно

- не пытайтесь «компенсировать» пропуск ранним переходом на следующий номер
- после пропуска проверьте посадку текущего комплекта
- поставьте напоминания на телефон после еды
- ведите короткую отметку по часам ношения, если часто забываете

! Когда написать врачу

- если пропустили больше 12-24 часов
- если после пропуска каппа не садится
- если пропуски повторяются и сложно держать режим

Что делать, если слетел аттачмент?

Аттачменты помогают элайнеру передавать силу на зубы. Потерю аттачмента важно отметить.

OK Коротко

Если аттачмент слетел, элайнер иногда продолжает держаться, но эффективность может снизиться.

Не пытайтесь приклеить его самостоятельно.

1 Что делать правильно

- сфотографируйте зуб и элайнер
- напишите в клинику и укажите номер текущего комплекта
- продолжайте носить элайнеры, если врач не сказал иначе
- не используйте бытовые клеи или материалы из аптеки

! Когда написать врачу

- если слетел аттачмент, кнопка или крючок для резинки
- если элайнер стал хуже держаться
- если цепляются резинки или дополнительная тяга

Почему появилась шепелявость, стало больше слюны или запах?

В начале лечения полость рта адаптируется к элайнерам.

OK Коротко

Легкое изменение дикции и слюноотделения часто проходит после адаптации. Запах обычно связан с налетом, редкой чисткой или едой перед надеванием.

1 Что делать правильно

- говорите вслух 5-10 минут в день, чтобы быстрее адаптироваться
- чистите зубы и каппы регулярно
- не надевайте элайнер на зубы с остатками еды
- пейте воду, если ощущается сухость во рту

! Когда написать врачу

- если запах не уходит после нормальной гигиены
- если появилась боль, кровоточивость или воспаление десен
- если дикция не восстанавливается и каппа мешает смыканию

Можно ли курить или парить в элайнерах?

Лучше не курить и не парить во время ношения капп.

OK Коротко

Дым и пар могут окрашивать материал, усиливать запах и ухудшать гигиену. Горячий пар и высокая температура нежелательны для пластика.

1 Что делать правильно

- если курите, снимайте элайнеры и храните в кейсе
- после курения прополощите рот, а лучше почистите зубы перед надеванием
- учитывайте, что частые перерывы уменьшают время ношения
- не используйте каппу как защиту от запаха или налета

! Когда написать врачу

- если каппа пожелтела, стала пахнуть или плохо садится
- если появились пятна на эмали или воспаление десен
- если из-за курения не получается носить 20-22 часа

Что делать после завершения лечения?

После активного перемещения зубов нужно удерживать в новом положении.

OK Коротко

Окончание лечения - это не конец контроля. Обычно после элайнеров нужен ретейнер. Режим ретенции назначает врач индивидуально.

1 Что делать правильно

- не прекращайте носить последний комплект без рекомендации врача
- приходите на контроль и финальную оценку прикуса и контактов
- получите ретейнеры или другой вариант ретенции по плану
- чистите ретейнеры так же внимательно, как элайнеры

! Когда написать врачу

- если последний комплект сломался до выдачи ретейнера
- если зубы начали двигаться или появился зазор
- если ретейнер натирает, треснул или потерялся