

VEÐKOMIN(N)!

Með þessum bæklingi viljum við kynna þér þann undirbúning sem þarf til að hefja tannréttingameðferð. Hér er fjallað um tannréttinguna og þann tækjakost sem notaður er. Einnig skýrir hann hvað lagt er til grundvallar þegar ákveðið er að hefja meðferð. Hann er ekki tæmandi varðandi allar hugsanlegar tannskekkjur og ráð við þeim, en minnst er á þær helstu og hvenær er best að takast á við vandamálin.



UNDIRBÚNINGUR

Í fyrstu heimsókn eru skoðaðar tennur og bit, en tannréttingasérfræðingar eru tannlæknar sem hafa sérhæft sig í tann- og kjálkaskekkjum.

Auk þess að skoða tennur þínar, getur þurft að taka kjálkamynd svo hægt sé að sjá tennur sem eru ekki enn komnar í ljós. Auk þess ræðum við hugsanlega meðferð, meðferðartíma og áætlaðan kostnað.

Gögn og gagnatökutími. Ef skoðunin sýnir að þörf er á og tímabært er að hefja meðferð, þarf að taka svokölluð gögn svo hægt sé að skoða vandamálið nánar og gera endanlega meðferðaráætlun.

Í gagnatökutímanum eru teknar:

1. Afsteypur af tönnunum/model.
2. Andlits- og tannamyndir á skyggnum.
3. Tannröntgenmyndir þegar þess er þörf.

4. Höfuðröntgenmynd til kjálkamælinga.
5. Handröntgen ef vöxtur skiptir máli við meðferðina.
6. Kjálkasneiðmynd/orthopan, ef hún hefur ekki verið tekin í skoðunartímanum.

Til foreldra:

Aðstoðarstúlka tekur gögnin.

Í lok tímans skoðar tannlæknirinn myndirnar.

Æskilegt er að foreldri fylgi barninu í gagnatökutímann og svari spurningum um heilsufar áður en barnið er skilið eftir.

Ef foreldri vill vera viðstatt sjálfa gagnatökuna þá er það að sjálfsgöðu heimilt en stundum er betra að foreldrið bíði á biðstofunni svo að barnið nái góðu sambandi við okkur strax í byrjun.



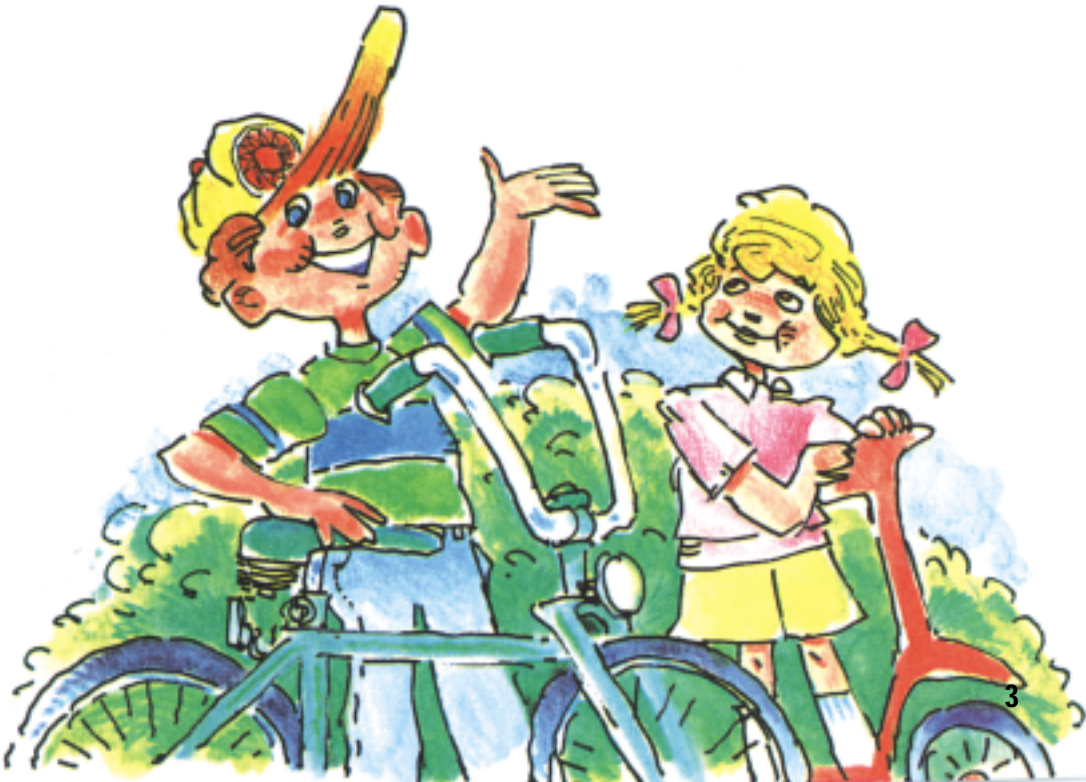
ÁKVEDA MEÐFERÐ

Meðferð ákveðin.

Æskilegt er að báðir foreldrar auk barns séu viðstaddir fundinn, ef sjúklingur er barn eða unglingur.

Rætt er um:

1. Vandamálið og hugsanlegar lausnir.
2. Áætlaða lengd meðferðar.
3. Nauðsyn samvinnu, þ.e. að fylgt sé leiðbeiningum um notkun og meðferð hjálpartækja.
4. Hvaða tæki verða notuð.
5. Áætlaðan kostnað og greiðsluáætlun.



LEIÐBENINGAR

Leiðbeiningar.

Við munum leiðbeina þér í hverjum tíma um það sem betur má fara í burstun og notkun á tannþræði. Auk þess verða gefnar leiðbeiningar um notkun á hjálpartækjum (beisli, teygjum og gómplötu). Þú færð einkunn fyrir tannhirðu og leiðbeiningablað í lok hvers tíma. Best er að taka það með heim, þannig geta foreldrar fylgst með hvernig gengur. Ábyrgð á að skilaboðin skiljast og farið sé eftir þeim er að sjálfsgöðu á þinni hendi. Ef vandamál koma upp, biðjum við þig að hafa samband þegar í stað.

Óski foreldrar eftir að tala við tannlækninn meðan á heimsókn barna þeirra stendur, hafið þá samband við móttöku. Ef foreldrar geta ekki komið með í tímann en óska nánari skýringa símeiðis, þá ber að hafa samband við móttöku og tannlæknirinn hringir til baka

þegar hann hefur lausa stund.

Eftirlitstímar.

Ekki er alltaf hægt að gefa tíma utan skóla-tíma. Þeir sem eru mjög tímabundnir ættu að óska eftir fyrstu tímum á morgnana. Athugaðu að gefinn tími er ekki loforð um að sjúklingur verði tekinn í stól nákvæmlega á mínútunni. Gerðu því ráð fyrir að eyða 1-1½ klst. á stofunni í hverri heimsókn.

Ef afboða þarf tíma, láttu okkur þá vinsamlega vita sem fyrst og helst með dags fyrirvara.

Aukagjald verður innheimt af þeim sjúklingum sem ekki hafa mætt í 3 eða fleiri bókaða tíma án þess að hafa afboðað. Haldið er utan um „skröp“ í bókhaldi stofunnar.



SAMVINNA

Samvinna þín hefur mikil áhrif á gang og árangur meðferðarinnar. Hún felst í því að nota þau hjálpartæki sem þú færð. Þau geta verið gómplata, beisli eða teygjur. Auk þess þarf að hreinsa tennurnar vel og skola daglega með fluorskoli til þess að herða glerung þeirra. Við getum ekki stjórnað því hvernig þú hreinsar tennurnar, en ef þú hreinsar þær ekki nógu vel, máttu eiga von á að þær skemmist eða verði þaktar hvítum úrkölkunarblettum sem eru byrjun tannskemmda.

Við getum ekki stjórnað því hversu mikið þú notar hjálpartækin, en beisli- og teygju-notkun hefur bein áhrif á árangur meðferðarinnar og hve fljótt henni lýkur. Fyrir hvern dag sem þú sleppir notkun hjálpartækja, máttu gera ráð fyrir að meðferðin lengist eða að ekki sé hægt að ljúka henni eins og áætlað var.

Leiðin að fallegra brosi getur verið erfið og illfær, en þegar þú ert komin á leiðarenda þá verður þú mjög ánægð/ur með að hafa hafið ferðina. Þegar þér finnst ferðalagið erfitt, – skaltu reyna að hugsa um leiðarlokin, nýja fallega brosið, beinar tennur, gott bit og betri sjálfsímynd.

MUNDU AÐ SAMVINNA ÞÝÐIR:

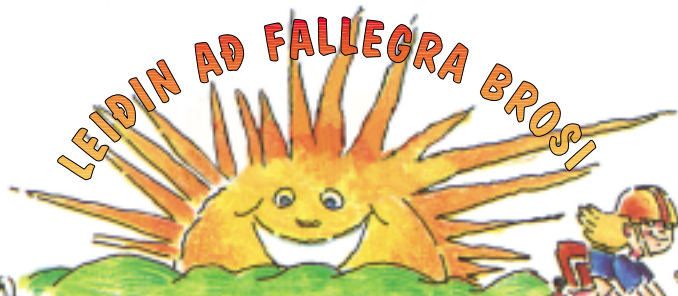
- Skemmri meðferð og betri árangur.
- Að fara eftir leiðbeiningum okkar.
- Koma reglulega í heimsókn og gera þitt besta!

Vonandi munum við eiga góðar stundir saman.

Gangi þér vel!



LEIÐIN AÐ FALLEGRA BRÓSI



BYRJUN

FYLGSTU
VEL MEÐ
ÁRANGRI
ÞÍNUM!



GÓÐ FRAMMI-
STADA GLEÐUR
TANNLÆKNINN

MUNDU!
EKKI SETJA
NEITT OF SEIGT
Í MUNNINN.

EKKI
HART
EÐA
SEIGT
Í MUNNINN

EKKI
KÚLU TYGGJÓ!

VARÓÐ

TANNBURSTUN
LEGG
ÞÁRÞU AÐ
BÁTNA

GÓÐ FRÁBÆR

MÆTING

ÞÁRÞU AÐ
BÁTNA
GÓÐ
FRÁBÆR

VERSTA AFSTADID

Notaðu teygjur og beisli eins og fyrir er lagt

SAMVINNA

Þarf að batna Góð Frábær

Næstum komuð í mark

ENSTEINNA

Ekki hægt á þér

Stöðtæk in sett upp

BROTIN EDA BEYGLUÐ TÆKI

Brótið eða beygluð Smá lagfæring Engin brotin tæki

FÖRULST AÐ

SJUGA PUTTA. ANDA MED OPINN MUNNINN. TUNGUÞRÝSTING. NAGA NEGLUR

Ekki gefast upp

Tannpráður daglega

MARK

MEÐFERÐ HAFIN

Hvenær er hæfilegt að hefja meðferð á börnum og unglingum?

Forréttingar

Meðferð við 6-9 ára aldur.

Stundum þarf að hefja meðferð snemma. Það á við ef um er að ræða:

- Mikið yfirbit (framstæðar framtennur).
- Mikil þrengsli á framtannsvæði.
- Tannvöntun.
- Krossbit eða frammjóan efri kjálka.

Þegar meðferð er ráðlögð snemma er tilgangurinn oftast nær að lagfæra undirliggjandi beinskekkjur sem valda misbiti. Þó kemur fyrir að eingöngu þurfi að færa tennur

sem hafa komið upp innan eða utan tannbogans og þá þarf að raða framtönnum upp með spöngum eða gómplötu. Árangur meðferðarinnar byggist meðal annars á því að hefja hana það snemma að hægt sé að grípa inn í þroskaferlið áður en misvöxtur kjálkana skekkir andlitið. Meðferðin verður til þess að fullorðinstennur koma upp í réttari afstöðu og þannig er komið í veg fyrir misbit í fullorðins tannsettinu.

Nokkur dæmi um meðferð sem fram fer á aldrinum 6-9 ára og tekur yfirleitt 12-18 mánuði.

• Spangir (sjá bls. 15) á hluta tanna eða allar tennur. Hér er oftast átt við framtannsvæði efri göms. Stundum er hafist handa við



lagfæringu á bitskekkju t.d. undirbiti áður en framtennur eru allar komnar. Ef í ljós kemur að hliðarframtennur raðast á bak við eða framan við tannbogann, getur þurft að setja spangir í takmarkaðan tíma til að lagfæra það (6-12 mánuði).

- **Beisli** (sjá bls.17-18) til vaxtaraðlögunar. Haldið aftur af vexti efri kjálka á meðan sá neðri vex áfram. Notað þegar einstaklingur er með mikið yfirbit og orsök er mislengd kjálkanna. Einnig notað ef þrængsli eru til staðar til að yta jöxlum efri góms aftur.
- **Þensluplata eða álímd skrúfa** (sjá bls. 20). Efri kjálkinn er með vaxtarlínu eftir endilöngum gómnum. Ef efri kjálki er of mjór miðað við þann neðri er hægt að vikka góminn með því að þenja vaxtarlínuna í sundur og ummál kjálkans eykst. Lagfærir krossbit og eykur rými í gómnum.
- **Varabogi** (sjá bls. 23). Ef þrængsli í neðri góm eru minniháttar er oft hægt að rýmka til með því að yta jöxlum neðri góms aftur með

varaboga. Er í raun samsvarandi tæki og beislið í efri góm. Vörin yfir á varabogann sem liggur á milli framtanna neðri góms og neðri varar.

- **Framtogsbeisli** (sjá bls. 19) er til þess að auka framvöxt efri kjálka en það er oftast notað samhliða álímdri þensluskúfu.
- **Teyggjur** sem festar eru á hnappa eða króka á einstaka tennur á jaxlasvæði, t.d. vegna saxbits. Teyggjur og teygjufestingar eru einnig oft notaðar með spöngum og álímdri skúfu til að fínstillta bit þegar beinréttungu er að ljúka.

Til að forðast misskilning, skal það áréttað að þó að forrétting fari fram, kemur það ekki í stað lokameðferðar síðar (sjá næstu síðu). Aftur á móti verður lokameðferðin yfirleitt einfaldari og getur forréttingin jafnvel forðað alvarlegum fylgikvillum misvaxtar sem ekki er hægt að lagfæra síðar nema með kjálka-skurðlækningum.



LOKAMEDFERÐ Á UNGLINGSÁRUM

Lokameðferð með föstum tannréttinga-tækjum er þegar fullorðinstennurnar eru „réttar“ uns þær bíta saman. Þetta er sú tannrétting sem flestir þurfa á að halda. Lokameðferð hefst oftast er síðustu fullorðinstennurnar eru að koma upp. Einstaklingsbundið er hvenær það er og geta sumir hafið meðferð 9 – 10 ára, þ.e. þeir sem eru snemma í tannskiptum. Aðrir ekki fyrr en 15 – 16 ára, þeir sem fá seint fullorðinstennur. Til að fylgjast með hvað tannskiptum miðar getur verið góður kostur að taka kjálka-sneiðmynd og þá er hægt að ráðleggja hvenær hæfilegt er að hefjast handa. Lokameðferð tekur 2½ – 3 ár að meðaltali. Það fer þó eftir eðli tannskekkjunnar og samvinnu þeirra sem hlut eiga að máli.

Við leggjum mikla áherslu á að frágangur sé sem nákvæmastur. Þegar lokafrágangur hefst stytum við tímann á milli heimsóknna úr 5 – 6 vikum í 3 vikur. Það gefur okkur tækifæri til nákvæmara eftirlits og flýttir lokum meðferðar. Á þessu tímabili hefst uppsetning fastra stoðtækja (sjá stoðtæki bls. 29). Á þessu tímabili er verið að fást við smáatriði sem skipta miklu varðandi framtíðarhorfur þannig að tennurnar skekkist ekki á ný. Polinmæði og smámunasemi í lokafrágangi skilar sér í fallegra brosi og stöðugra biti og því borgar sig að hafa biðlund.

MEÐFERÐ FULLORÐINNA

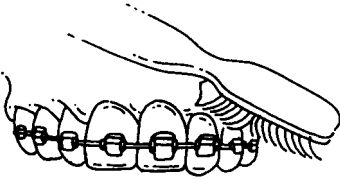
Sérfræðingurinn getur veitt nánari upplýsingar þegar að þessu kemur. Það er útbreiddur misskilningur að tannréttingar séu eingöngu fyrir börn og unglinga. Þó að yfirleitt sé hagstæðara að rétta tennur í einstaklingum sem eru í vexti, þá er það ekki skilyrði. Tennur er hægt að rétta á hvaða aldri sem er. Sömu lög-mál gilda um tannfærslu hversu gamall sem einstaklingurinn er. Fjöldi fullorðinna sem leita til tannréttingasérfræðinga er því sífellt að aukast.

Það er aldrei
of seint að byrja!



TANNHIRÐA

- **Tannburstar,**
veldu alltaf bursta með mjúkum hárum.

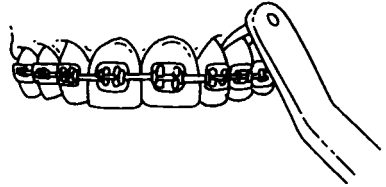


Rafmagnstannbursti: Settu burstann á mörk tanna og tannholds og burstaðu hverja tönn í fimm sekúndur.

Venjulegir tannburstar: Notaðu stóra burstann með stuttri hringlaga hreyfingu á mörkum tanna og tannholds í 10 sekúndur á hverri tönn. Notaðu litla mjóa burstann til þess að fara á milli festinganna undir vírin sem tengir þær saman. Við köllum þennan vír boga.

Hvort sem þú notar rafmagnsbursta eða venjulegan bursta, skaltu hafa burstann þurrann og nota lítið tannkrem. Burstaðu hægt og rólega. Hafðu skipulag á burstuninni. Byrjaðu á endatönn og farðu hringinn.

Mundu eftir að bursta einnig tungumegin á tönnunum.



Einbeittu þér að mesta hættusvæðinu. Hættusvæðið er á milli festinganna og tannholdsins. Þar byrja tennurnar fyrst að skemmast.

- **Tannþráður – af hverju?**

Ekki er hægt að komast á milli tannanna með tannbursta.

Það eina sem hreinsar á milli tannanna er tannþráður.

Til þess að komast undir bogann notar þú tannþráðanálar sem þú færð hjá okkur.

- **Í stuttu máli ráðleggjum við:**

1. Burstun a.m.k. tvisvar á dag.
2. Tannþræðing einu sinni á dag.
3. Fluorskolun einu sinni á dag.



Þegar tannhreinsun er lokið eiga spangirnar að glansa og tannholdið á að vera fölbleikt og stinnt. Ef tannholdið er bólgið og blæðir úr því, hefurðu ekki hreinsað skánina nógu vel af tönnum. Ef tannholdið er viðkvæmt og þú átt erfitt með að bursta þess vegna, getur verið gott að nota sóttgreinsandi munnskol eða hlaup til burstunar í nokkra daga á meðan það er að jafna sig. Að sjálf-sögðu á að bursta og nota tannþráð með skolinu. Tannholdið stinnist smátt og smátt og hættir að blæða ef tannhirða er regluleg og góð.

MUNDU!

Ef leiðbeiningum um tannhirðu er ekki fylgt máttu búast við tannskemmdum sem byrja með hvítum flekkjum og rákum fyrir ofan festingarnar á hættusvæðinu!

Næring:

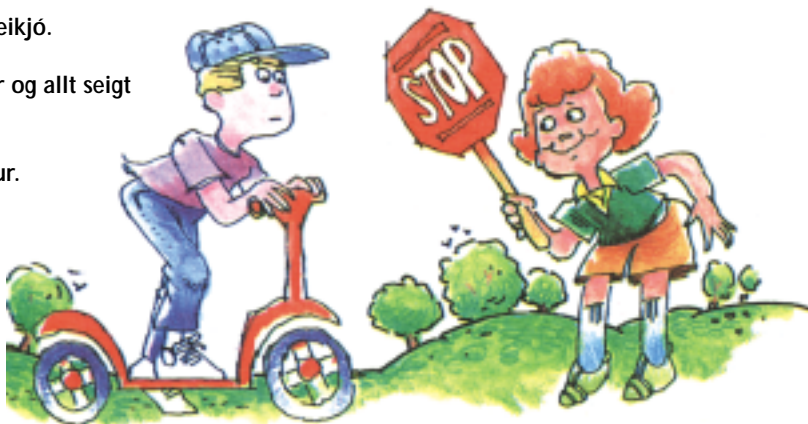
Reyndu að borða reglulega og forðast bita á milli mála.

Til að styrkja tannhold gæti verið gott að taka aukalega C-vítamín t.d. 100 mg á dag.



- Klaki.
- Hart skyndibitafæði, harðfiskur.
- Poppkorn.
- Brauðskorpur (t.d. brúnir á pizzubotni).
- Brjóstsykur og sleikjó.
- Karamellur, kúfur og allt seigt og hart sælgæti.
- Ekki sjúga sitrónur.

MATARÆÐI BANNLISTI:



VARÚÐARLISTI:

- **Ávextir** – suma ávexti, svo sem epli og gulrætur verður að skera niður og borða varlega.
- **Brauð** – verður að taka í sundur og borða varlega.
- **Korn á stöngli** – skafa það af áður en það er borðað.
- „Kúlu“ tyggjó er bannað.



Mjög lítinn þrýsting þarf til að hreyfa tennur, og þá geta þær hreyfst í rétta **eða** ranga átt.

Ávanar geta komið í veg fyrir að hægt sé að rétta tennur þínar.

Við skulum reyna að stöðva slæma ávana.

Ath: Ef þú spilar á blásturshljóðfæri, láttu þá tannlækninn vita.

ÁVANAR!



STÖÐVUM:
TUNGUÞRÝSTING
FINGURSOG MUNNÖNDUN





Teygjur- á milli tanna

*ekki settar í öllum tilvikum



Hver
s

Hvers konar teygjur eru það?

Litlar hringlaga teygjur sem komið er fyrir á milli tannanna.

Hve

Hver er tilgangurinn?

Að þrýsta jöxlunum í sundur svo rými myndist fyrir hringina sem settir verða upp á sex ára jaxlana.

Hva

Hvað gerist næst?

Jaxlarnir verða mjög aumir og lausir þegar teygjurnar fara að virka en það lagast eftir nokkra daga. Ef eymslin eru mjög slæm, er ágætt að taka verkjalyf.

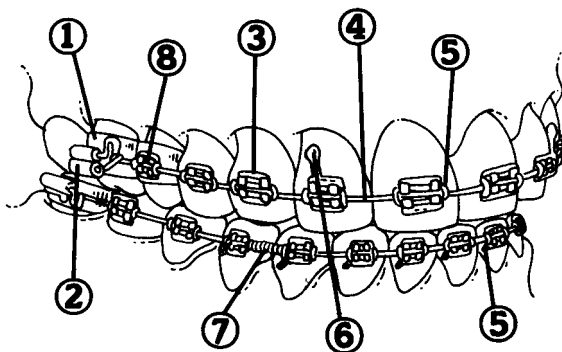
Ef teygjurnar tapast áður en hringirnir eru settir upp og meira en einn tíl tveir dagar eru í nýjan tíma, hringið þá og látið vita.



SPANGIRNAR



Hér að neðan er teikning af spöngum. Ágætt er að þú berir þig saman við myndina ef þú þarft að hringja í okkur vegna vanda mála með þínar spangir. Þannig tölum við sama tungumálið!



1 Hringur – band. Hringur sem límdur er fastur á jaxlinn. Á jaxlahringnum er rör fyrir bogann og annað rör fyrir beislið.

2

3 Beislisrör á hring. Sett á sex ára jaxla. Innri bogi á beislinu fer inn í rörið.

4

Álímd festing – kubbur. Á framtennur og

5 forjaxla er festingin venjulega límd beint á tennurnar.

6

Bogi. Sver vír sem þræddur er á milli

7

festinganna í spor þeirra.

Bindivír – rækja. Fínn vír sem heldur

8

boganum föstum í sporinu eða binditeygja, lítil hringlaga gúmmíteygja sem

BILADAR SPANGIR-

nokkur dæmi....



Laus hringur eða kubbur.

Ef hringur eða kubbur losnar, leysist límið upp sem festir hann við tönnina. Sýklar komast þá að tönninni og geta skemmt hana.

Ekki draga of lengi að láta okkur vita.

Best er að hringja strax og fá tíma.

Laus eða brotinn bogi, laus bindivír eða brotið beisli.

Öruggast er að láta lagfæra þetta sem fyrst, því tennurnar gætu farið að hreyfast í ranga átt.

Hringdu strax og fáðu aukatíma.

Endar sem meiða.

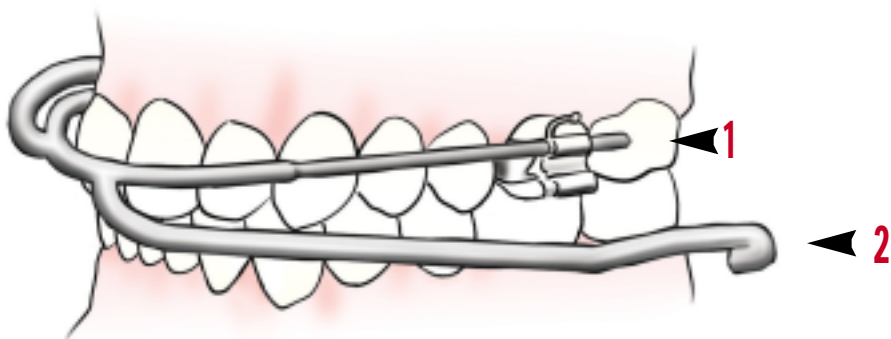
Ef endi á bindivír stendur út í kinn, er auðvelt að nota eldspýtu til þess að ýta endanum til baka. Ef endi á boga meiðir, oftast við jaxlana, þýðir ekki annað en að setja á hann vax og fá aukatíma hjá okkur svo við getum lagfært endann.



ATH: Það er kostnaðarsamt að lagfæra brotin tæki. Við viljum því enn á ný minna þig á að fara varlega í mataræði og muna eftir bannlistanum hér á undan.

BEISLI

*venjulegt



1 INNRI BOGI – fer inn í rörin á jaxlahringjunum. Innri boginn þrýstir á jaxlana.

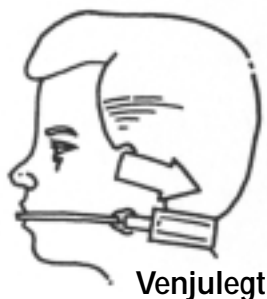
3 TEYGJAN – setur þrýsting á beislið. Hún er fest á ytri boga.

2 YTRI BOGI – tengir innri bogann við teygjuna. Ytri boginn liggur frá munnvikum meðfram kinnunum að teygju sem fer aftur fyrir háls.

4 HNAKKAPÚÐI – hlífir hálsi undir teygjunni.



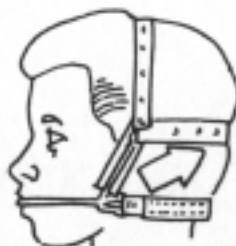
EIN ÞESSARA TEGUNDA
HENTAR ÞÉR BEST...



Venjulegt



Hátogs



Samsett

Hvað gerir beisli?

Beislið þrýstir á efri kjálka og tennur. Ef það er notað mikið færast tennurnar aftur. Ef það er notað lítið t.d. eingöngu sofið með það, styður það við jaxlana. Einnig er beislið notað til þess að halda aftur af framvexti efri kjálka á meðan neðri kjálki vex fram. Þannig næst stundum betri afstaða kjálkanna. Ef reyna á að hafa áhrif á vöxt kjálkanna þarf að nota beislið reglulega t.d. sofa með það hverja nótt, þess vegna er oft reynt að tímasetja slíka meðferð á unglingsárunum á meðan mesti vöxturinn fer fram.



Framtogs- beisli



Hér á undan höfum við eingöngu rætt um beisli sem ýta tönnum aftur. Einnig eru til beisli sem toga tennurnar fram, þau kallast framtogsbeisli.

Framtogsbeisli er notað til tannfærslu með föstum tækjum, en einnig með öðru tæki sem við fjöllum um hér á eftir og kallast álímd þensluskrúfa. Ef framtogið er notað með álímdri þensluskrúfu er verið að reyna að auka framvöxt efri kjálka.

Oft fylgist það að, að efri kjálkinn er bæði frammjór (með krossbiti), þröngur og stuttur. Þá vex neðri kjálkinn framfyrr og úr verður, „**skúffa**“ eða undirbit. Við slíkar aðstæður er gott að hafa áhrif á vöxt kjálkans, bæði fram með beislinu og á þvervegin, með skrúfunni svo að stærð efri kjálkans samsvari neðri kjálkanum sem hann bitur á.



ÞENSLUSKRÚFUR

Þessi sérstæðu tæki, sem eru fest á tennurnar með hringjum eða lími, vikka efri kjálkann á þverveginn með því að aðskilja kjálkahelmingana.

Aðskilnaðurinn verður á vaxtarskilum á miðju gómsins (sutura maxillaris medialis).

Aðskilnaðurinn gerist rólega og honum fylgja lítil óþægindi.

Álímd þensluskrúfa



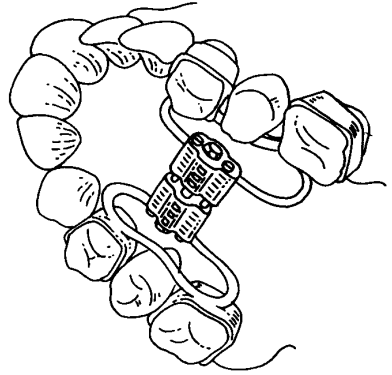
Álímd þensluskrúfa
séð á hlið

- **Álímd þensluskrúfa** er notuð með **framtofsbeisli** (sjá bls.19). Athugið að oftast nær er skrúfumeðferð með framtofsbeisli ekki aðeins bundin við að vikka góminn. Ef beinskjökjan er umtalsverð stingum við upp á sérstöku „skrúfutímabili“ sem felst í að skrúfað er fram og til baka í nokkrar vikur til að losa um beinskilin þar sem efri kjálkinn tengist öðrum beinum höfuðsins. Við að „losa um“ styttest meðferðartíminn með framtoginu umtalsvert og árangurinn verður betri.



Pensluskrúfa með hringjum

- Hún er notuð til þess að lagfæra krossbit, þegar efri göms tennur ná ekki að bíta út fyrir neðri göms tennur af því að efri kjálkinn hefur ekki vaxið nóg á þverveginn.
- Einnig til að rýmka fyrir fullorðinstöðnum.



Hve langan tíma tekur þenslan?

- Yfirleitt tekur þenslan 2 – 4 vikur. Skrúfan er þó höfð í munninum í u.þ.b. 6 mánuði á meðan nýtt bein er að myndast á vaxtarskilunum.

Finn ég fyrir þenslunni?

- Einhver óþægindi fylgja þenslunni, eins og kláði eða þrýstingur í gömi og nefi. Aðal eymslin verða þó í tönnum sjálfum undan hringjunum.
- Skarð myndast milli framtannanna eftir nokkra daga, en það hverfur aftur þegar hætt er að skrúfa.

Á ég að gera eitthvað sérstakt meðan á þenslunni stendur?

- Bursta vel í kringum tækið við tannholdsbrúnir.
- Fylgja leiðbeiningum nákvæmlega um hvernig á að skrúfa og koma u.þ.b. vikulega í heimsókn meðan skrúfað er.
- Taka verkjalyf við óþægindum.
- Skola með fluor.



HVERNIG Á AÐ SKRÚFA?

- 1 Hafðu alltaf fingurinn í gúmmílykkjunni á lyklinum (eða binda tannþráð á lykilinn og vefja honum um finger eða úlnlið) til þess að missa ekki lykilinn niður í kok.
- 2 Settu lykilinn í gatið sem snýr inn í munninn, þá vísar lykillinn aftur í kok.
- 3 Togaðu rólega í lykilinn eftir að hann er kominn í gatið. Togaðu alveg þangað til lykillinn er kominn eins langt fram og hann kemst. Við það er nýtt gat tilbúið fyrir

PENSLUPLATA



BITPLATA

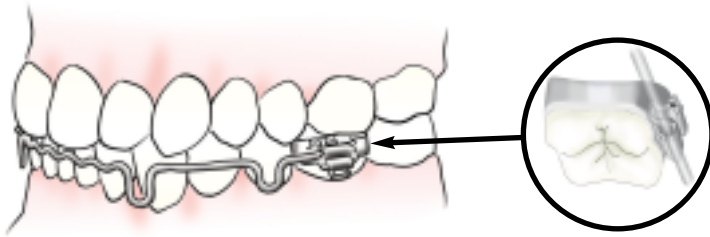


- **Pensluplata** lagfærir krossbit og eykur rými í gómnum. Efri kjálkinn er með vaxtarskilum eftir endilöngum gómnum. Ef efri kjálki er of mjór miðað við þann neðri er hægt að víkka góminn með því að þenja vaxtarskilin í sundur og ummál kjálkans eykst.

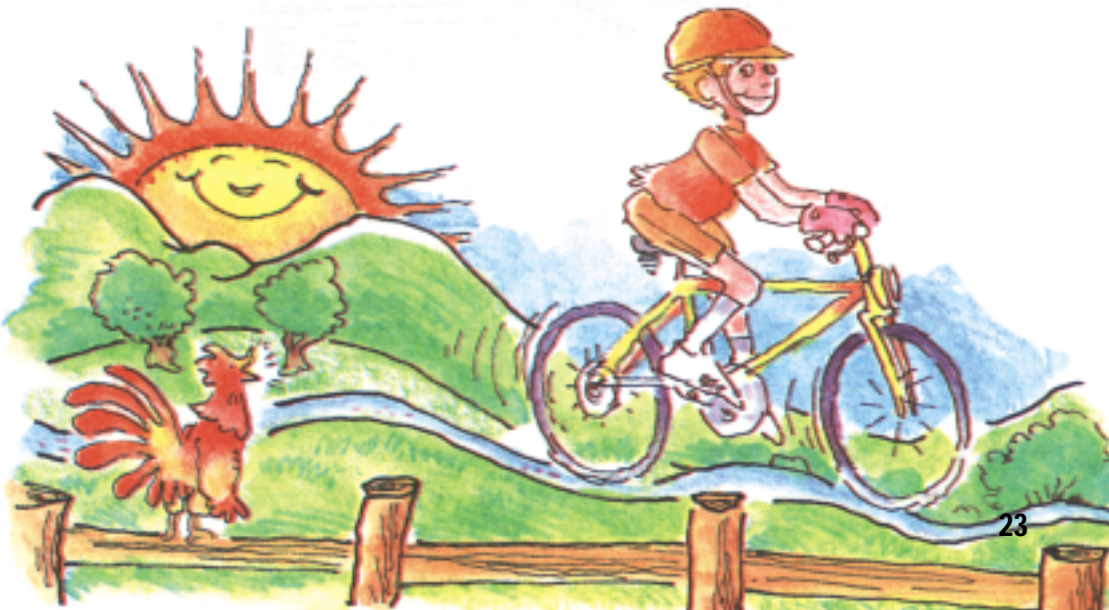
- **Bitplata** er notuð til þess að hækka bitið. Engin snerting verður á jaxlasvæðinu þegar hún er í munnum og því geta jaxlarnir vaxið upp hindrunarlaust. Hún er notuð allan sólarhringinn. Á matartímum skaltu setja hana í boxið til að tryggja að henni verði ekki óvart fleygt. Best er að bursta hana með stífum tannbursta og gættu þess að nota ekki of heitt vatn.



VARABOGI



- **Varabogi** Ef þringsli í neðri góm eru minniháttar er oft hægt að rymka til með því að ýta jöxlum neðri góms aftur með varaboga. Er í raun samsvarandi tæki og beisli í efri góm. Vörin yfir á varabogann sem liggur á milli framtanna neðri góms og neðri varar. Á jaxlahringjum er rör fyrir varabogann og beislið eins og litla myndin sýnir.





TEYGJUR

* á milli efri og neðri góms

Tennur færast alltaf til ef teygjur eru notaðar stöðugt, eins og mælt er með.

Teygjur eru notaðar til að gefa léttan en stöðugan togkraft á milli efri og neðri góms til þess að rétta bitið, þannig að efri góms tennur bítu rétt ofan á neðri góms tennurnar.



EN...

Ef teygjurnar eru notaðar stopult, t.d. notaðar einn dag og sleppt þann næsta, þá munu tennur þínar alls ekki hreyfast.

Þvert á móti myndast mótstaða í tönnunum sem mun tefja eða stöðva færslu þeirra. Auk þess aukast eymsli.

Ef teygjurnar eru notaðar í eina viku og sleppt í einn dag, geta tennurnar runnið til baka í sama farið (eins og snjósleði sem sleppt er þegar hann er kominn hálfu leið upp brekkuna).

Það borgar sig að fylgja leiðbeiningum og gefast ekki upp, þá lýkur þú tannréttingunni fljótt og vel!

MEÐFERÐAR - TÍMI



Mörgum finnst spennandi að fá spangir, en nýjabrumið er fljótt að fara af og fljótlega ferð þú að huga að því hvenær þú losnir við þær.

Meðferðartími er afar mismunandi eftir einstaklingum. Þau atriði sem hafa áhrif á lengd meðferðar eru:

- Eðli tannskekkgunnar.
- Samvinna og dugnaður sjúklingsins.
- Góð mæting í tíma.
- Aldur sjúklings.

Meðal meðferðartími með spangir er u.þ.b. 2½ - 3 ár. „Meðal“ þýðir að sumir eru styttra í meðferð en aðrir lengur. Þeir sem eru styttra í meðferð eru yfirleitt þeir sem fylgja vel leiðbeiningum, nota öll hjálpartæki eins og fyrir þá er lagt, brjóta ekki tækin og mæta reglulega í tíma.

Þegar lok meðferðar nálgast, verða sett stoðtæki á bakhlið tannanna.

Stoðtækin nefnast: Stoðbogi í neðri góm og samfella í efri góm. Þau verða skilin eftir á tönnum til stuðnings eftir að spangirnar eru fjarlægðar.

Auk ofangreindra fastra stoðtækja færð þú gómplötu daginn sem tækin eru fjarlægð.

Öll ofangreind stoðtæki eru nauðsynleg til að koma í veg fyrir að tennurnar skekkist á ný.



EKKI GEFAST UPP!



Tennur þínar eru lausar í fyrstu eftir að spangirnar eru farnar en svo jafna þær sig og festast.

Gott er að tyggja sykurlaust tyggjó fyrstu dagana og bíta fast saman nokkrum sinnum á dag til að láta tennurnar „**bíta sig saman**“. Síðan er tannholdið burstað með mjúkum bursta og tannþráður notaður daglega.

Nú áttu einnig að panta tíma hjá tannlækni til að láta skoða tennur þínar og gera við ef þess er þörf.

Sérstakar leiðbeiningar

- Sama dag og spangirnar eru fjarlægðar tókum við mót og myndir á ný (lokagögn).
- Auk þess færð þú gómplötu sem þú notar allan sólarhringinn í a.m.k. eitt ár og svo sefur þú með hana í nokkur ár eftir það.



SIGUR

Þú færð gómplötu svo
tennurnar skekkist ekki á ný.



Árið eftir að spangirnar eru fjarlægðar finnurðu fyrir spennu í tönnunum ef þú notar ekki gómplötuna allan sólarhringinn. Frá tönnunum liggja sérstakir teygjuþræðir í tannholdið sem stríkkar á þegar tennurnar eru réttar. Þessir þræðir þurfa að eyðast og tannholdið að jafna sig svo tennurnar færast ekki til eftir tannréttinguna. Þessi umbreyting á teygjuþræðunum tekur mörg ár. Við ráðleggjum því reglulegt eftirlit þann tíma.

Eftirfarandi eftirlitskerfi hefur reynst vel:

- **Fyrsti tími:** 1– 2 mánuðum eftir að föst tæki eru fjarlægð.
- **Annar tími:** 4 mánuðum eftir að föst tæki eru fjarlægð.
- **Þriðji tími:** 12 mánuðum eftir að föst tæki eru fjarlægð.

Ráðlegt er að skoða tennurnar og stilla gómplötuna á 12 mánaða fresti. Sjúklingar er hvattir til þess að nýta sér þessa þjónustu til að tryggja að ekkert fari úrskaiðis á stoðtímanum.

7- 8 árum eftir brotnám fastra tækja eru sjúklingar yfirleitt útskrifaðir.

MUNDU!

SAMVINNA=
ÁRANGUR



STÓÐTÆKIN



Gómsplatan er notuð til stuðnings á tennur efri góms. Þó að samfella sé einnig til staðar, nægir það ekki til að styðja við tennurnar. Fylgdu því eftirfarandi leiðbeiningum:

NOTKUN

- Fyrsta árið áttu að nota plötuna allan sólarhringinn. Þú tekur hana eingöngu út úr þér þegar þú borðar eða burstar tennurnar. Eftir fyrsta árið notar þú plötuna aðeins á nóttunni.
- Plastbragðið hverfur á nokkrum dögum og sama er að segja um talerfiðleikana.
- **EKKI** vefja plötuna í munnþurrku eða setja hana í vasa án boxesins. Henni gæti verið fleygt eða þú brotið hana.

HIRÐA

- Burstaðu plötuna með köldu eða volgu vatni og tannkremi, alls ekki heitu vatni. Einnig má stöku sinnum nota gómahreinsi fyrir gervitennur.
- Þegar platan er ekki í munninum á hún að vera í boxinu sem þú fékkst. **EKKI** setja hana óvarða í vasann.
- Ekki láta heimilishundinn komast í plötuna.
- Ef platan brotnar hafðu þá strax samband við okkur, **EKKI** reyna að líma hana saman því þá er ekki hægt að gera við hana.

Taktu plötuna alltaf með í eftirlitstímana!





NOTKUN

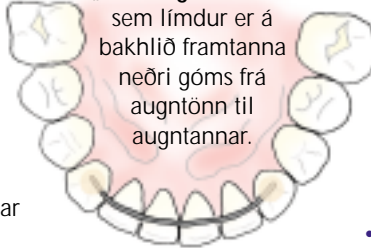


„Samfella“ er stoðbogi límdur á bakhlið framtanna efri góms.

HIRÐA

- Samfellan kemur ekki í stað gómplötunnar. Tennurnar geta færst til ef gómur er ekki notaður í sama árafjölda, en yfirleitt er nóg að nota hann á nóttunni eftir fyrsta árið.
- Samfellan þolir illa harðan og seigan mat.
- Hún verður á tönnum þínum í 7 – 8 ár.
- Burstaðu vel á bakhlið tannanna.
- Notaðu mjóar plastnálar með tannpræði til að fara undir samfelluna.
- Gott er að nota fluorskól áfram.

„Stoðboginn“ er vír sem límdur er á bakhlið framtanna neðri góms frá augntönn til augntannar.



- Stoðboginn er hafður í ótakmarkaðan tíma.
- Ef hann er fjarlægður eru helmings líkur á að tennurnar skekkist á ný.
- Ef hann losnar hafðu þá samband við okkur þegar í stað!
- Notaðu tannpræð daglega með aðferðinni sem sýnd er á mynd hér neðst á síðunni.
- Burstaðu vel undir vírinn á bakhlið tannanna.
- Láttu tannlækninn þinn fjarlægja tannstein reglulega.

MUNDU!



MUNDU! ÞÚ ERT BÚINN AÐ LEGGJA MIKÍÐ Á ÞIG TIL ÞESS AÐ FÁ FALLEGAR RÉTTAR TENNUR. TIL ÞESS AÐ TENNURNAR SKEKKIST EKKI Á NÝ VERÐUR ÞÚ AÐ FYLGJA OFANGREINDUM LEIÐBEININGUM. RANNSÓKNIR OG REYNSLA Hafa sýnt að þessar ráðleggingar eru þær sem reynast best.



TANN ÞRÁÐUR



Þegar réttungunni er lokið, eru tennurnar í réttri stöðu og í réttu biti. En það er ekki nóg.

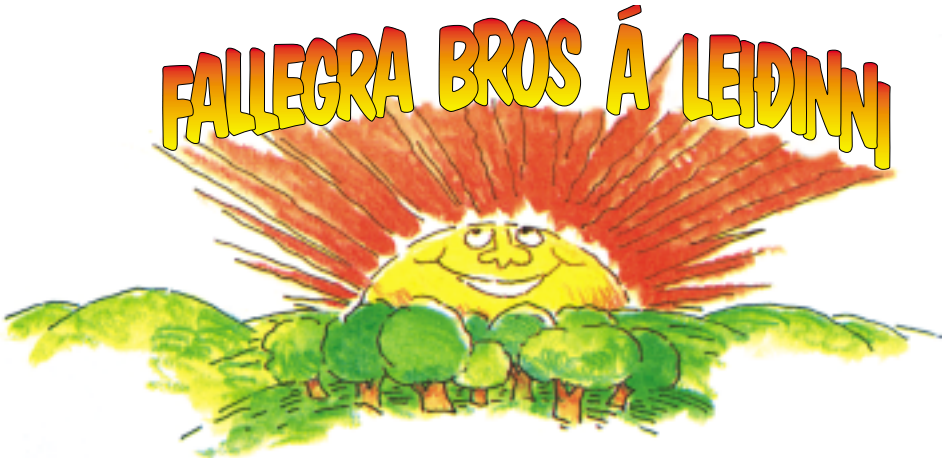
Nú skalt þú láta tannlækninn þinn skoða tennurnar og láta hann gera við ef þörf er á. Þú þarft einnig að leggja rækt við rétta tannhirðu áfram ef þú ætlar að halda tönnunum ævilangt.

Það hefur sýnt sig að það nægir **EKKI** að bursta tennurnar eingöngu. Einnig verður að hreinsa á milli þeirra með tannþræði.

Tannþráðurinn nær tannsýklunum á milli tannanna sem burstinn nær ekki. Með því að nota tannþræð daglega ásamt tannburstanum, ættir þú að geta haldið tönnunum heilbrigðum ævilangt.

**Tannþráður
á hverjum degi
heldur tönnunum
í lagi**





- Jæja, þá erum við komin að leiðarlokum að fallegra brosi.
- En þú ert þó ekki alveg laus við okkur ennþá. Þú kemur í nokkra eftirlitstíma enn, þó ekki eins oft og áður.
- Mundu að það er mjög mikilvægt að þú fylgir leiðbeiningum um notkun stoðtækjanna.
- Við fylgjumst með þér í 7- 8 ár og jafnvel lengur ef þörf er á, yfirleitt þar til endajaxlar eru komnir.
- Í hvert skipti sem þú skoðar tennur þínar í speglinum og virðir fyrir þér nýja **fallega brosið...**

Óskaðu þér til hamingju!

Þú veist að þú áttir sjálf/ur mikinn þátt í árangrinum. Við hjálpuðum, en það var samvinna þín sem var nauðsynleg til að ná árangri.

NJÓTTU VEL!
GANGI ÞÉR VEL Í FRAMTÍÐINI

SAM-„VINNA“



„S=Á“ af samvinnu verður árangur

- Við náum ekki árangri nema við vinnum saman.
- Ef við gerum okkar besta verðum við bæði hreykin af árangrinum og vonandi nýtist þér nýja fallega brosið ævilangt.

Þess vegna biðjum við þig:

- Fylgdu öllum leiðbeiningum.
- Haltu tönnum og tækjum hreinum.
- Notaðu beislið og teygjurnar.



Ekki valda þér og öðrum vonbrigðum með því að ljúka ekki meðferðinni með besta árangri.

- Hreinsa tennurnar daglega.
- Gæta að mataræði.
- Nota hjálpartæki eins og fyrir er lagt.
- Mæta reglulega í boðaða tíma.