

יישור שיניים בקשתיות שקופות הוא טיפול מתמשך, שבו כל קשתית מקדמת את השיניים בהדרגה בהתאם לתוכנית שנקבעה עבורכם. ההתקדמות תלויה גם בהרכבה רציפה, בניקיון הקשתיות והשיניים ובהגעה לביקורות. ההנחיות שלפניכם נועדו ללוות את שגרת הטיפול. אם קיבלתם הוראות אישיות שונות מצוות המרפאה, יש לפעול לפיהן.

1 כמה שעות מרכיבים את הקשתיות ומתי מחליפים אותן?

יש להרכיב את הקשתיות כ-22 שעות ביממה, כולל בזמן השינה, אלא אם ניתנה לכם הנחיה אחרת. ההפסקות מיועדות בעיקר לאכילה, לשתייה שאינה מים וליקוי הפה והקשתיות. עברו לקשתית הבאה רק במועד שנקבע בתוכנית הטיפול. תחושה שהקשתית נעשתה נוחה יותר אינה סיבה להקדים את ההחלפה. אין לדלג על קשתיות או לשנות את סדר השימוש בהן. אם לא הרכבתם את הקשתיות במשך הזמן שנדרש, עדכנו את המרפאה לפני המעבר לשלב הבא. אין לנסות לפצות על כך באמצעות שינוי עצמאי בתוכנית.

2 איך מרכיבים ומסירים את הקשתיות?

1. רחצו ידיים ובדקו שאתם מחזיקים בקשתית המתאימה ללסת ולשלב הטיפול.
2. הרכיבו את הקשתית בעזרת האצבעות, בלחץ עדין ואחיד, עד שהיא יושבת במקומה. אין לנשוך אותה בכוח כדי להכניסה.
3. אם קיבלתם אביזר ייעודי להושבת הקשתיות, השתמשו בו בהתאם להדגמה ולהנחיות שניתנו לכם.
4. להסרה, שחררו בעדינות את הקשתית מהצד הפנימי של השיניים האחוריות בשני הצדדים, ואז המשיכו לכיוון הקדמי. אין למשוך בחוזקה, לסובב את הקשתית או להשתמש בחפץ חד להסרתה. אם ההרכבה או ההסרה קשות במיוחד, פנו למרפאה להדרכה.

3 אכילה ושתייה במהלך הטיפול

יש להסיר את הקשתיות לפני כל אכילה, גם כשמדובר במזון רך, ולפני שתייה שאינה מים רגילים. כאשר הקשתיות בפה אפשר לשתות מים קרים או בטמפרטורת החדר, ללא תוספות. אין לשתות עם הקשתיות קפה, תה, מיצים, משקאות ממותקים או משקאות חמים. שתייה חמה עלולה לפגוע בצורת הקשתית, ומשקאות אחרים עלולים להילכד בינה לבין השיניים. בתום הארוחה נקו את השיניים ואת הקשתיות והחזירו אותן לפה. תכננו את ההפסקות כך שתעמדו בשעות ההרכבה שנקבעו לכם.

4 ניקוי הקשתיות ושמירה על היגיינת הפה

- צחצחו את השיניים לאחר הארוחות ולפני החזרת הקשתיות. הקפידו גם על ניקוי בין השיניים בהתאם להדרכה שקיבלתם.
- נקו את הקשתיות מדי יום ולפני החזרתן לפה, בעזרת מברשת רכה ומים קרים או פושרים. חומר ניקוי נוסף צריך להתאים לקשתיות שברשותכם ולהנחיות המרפאה.

4 ניקוי הקשתיות ושמירה על היגיינת הפה (המשך)

- שטפו היטב את הקשתיות לאחר הניקוי. אין לנקות במים חמים או רותחים.
- אין להשרות את הקשתיות במי פה או להשתמש בחומר לניקוי תותבות ללא הנחיה מפורשת המתאימה למכשיר שלכם. אם אין אפשרות לצחצח מיד לאחר הארוחה, שטפו היטב את הפה ואת הקשתיות במים ונקו אותן באופן יסודי בהזדמנות הקרובה. שטיפה בלבד אינה תחליף קבוע לצחצוח.

5 אחסון נכון ושמירת הקשתיות הקודמות

- בכל פעם שהקשתיות מחוץ לפה, הניחו אותן בקופסת המגן. אל תעטפו אותן במפית ואל תשאירו אותן בכיס, על שולחן או ליד חיות מחמד.
- הרחיקו את הקשתיות ממקורות חום, משמש ישירה ומרכב סגור. שמרו גם את הקשתיות הקודמות, ובפרט את הזוג האחרון שבו השתמשתם, בהתאם להנחיות המרפאה. הן עשויות לסייע במקרה של אובדן או תקלה, אך חוזרים להשתמש בהן רק לאחר קבלת הנחיה.

6 הסתגלות לקשתית חדשה: מה צפוי ומתי לפנות?

- בתחילת הטיפול ולאחר מעבר לקשתית חדשה תיתכן תחושת לחץ או רגישות בשיניים. בימים הראשונים עשוי להופיע גם שינוי קל בדיבור, שלרוב פוחת עם ההסתגלות.
- כאב חד, פציעה ברקמות הפה, לחץ חריג או אי-נוחות שאינה משתפרת מצריכים פנייה למרפאה. אין להמשיך להרכיב בכוח קשתית שגורמת לכאב חד או לפציעה; הסירו אותה בעדינות וצרו קשר לקבלת הנחיות.

7 מה עושים אם קשתית אבדה, נשברה או אינה מתאימה?

- פנו למרפאה בהקדם וציינו איזו קשתית נפגעה ובאיזה שלב אתם נמצאים. אין לעבור עצמאית לקשתית הבאה, לחזור לקודמת או להישאר ללא קשתיות במשך ימים ללא התייעצות.
- אין לגזור, לחמם, לשייף או להדביק קשתית. אם היא אינה מתיישבת על השיניים, בדקו תחילה שמדובר בקשתית הנכונה; אם הקושי נמשך, פנו לצוות המטפל.

8 ביקורות במרפאה והמעבר לשלב השימור

- הגיעו לביקורות במועדים שנקבעו, גם אם הטיפול מרגיש תקין. הביאו את הקשתיות שבהן אתם משתמשים ואת הקשתיות הנוספות שהתבקשתם להביא. המשיכו גם בבדיקות שיניים ובטיפולי שיננית בתדירות שנקבעה עבורכם.
- בסיום הטיפול הפעיל תותאם לכם תוכנית לשימור התוצאה, באמצעות קיבוע קבוע, פלטה נשלפת או שילוב ביניהם. אין להפסיק את ההרכבה רק משום שהגעתם לקשתית האחרונה; המתינו להוראות המעבר לשלב השימור.

לשאלות במהלך הטיפול: מרפאת ד"ר מרעי כבהה בהרצליה, 077-8040840.