

סיום יישור השיניים הוא תחילתו של שלב השימור. בשלב זה שומרים על מיקום השיניים שהושג בטיפול באמצעות קיבוע קבוע, פלטה נשלפת או שילוב של שניהם, בהתאם לתוכנית האישית שלכם. גם כשהשיניים נראות ישרות והתחושה נוחה, חשוב להמשיך בשימוש במכשירי השימור ובמעקב. ההנחיות האישיות שקיבלתם במרפאה קובעות את שעות ההרכבה ואת אופן התחזוקה המתאים לכם.

1 למה צריך להמשיך לשמור על התוצאה?

לאחר סיום הטיפול השיניים עלולות לנוע בחזרה לכיוון מיקומן הקודם. גם בהמשך החיים עשויים להתרחש שינויים במיקום השיניים ובצפיפותן. מכשירי השימור מסייעים לצמצם את השינויים האלה ולשמור על תוצאות היישור לאורך זמן. שימור הוא חלק מתוכנית הטיפול, ולא פעולה שמפסיקים כאשר מתרגלים לחיוך החדש. אין להפסיק להשתמש בפלטה או להסיר קיבוע ללא התייעצות עם הרופא המטפל.

2 קיבוע קבוע ופלטה נשלפת: מה ההבדל?

קיבוע קבוע הוא חוט דק המודבק לצדן הפנימי של השיניים. הוא נמצא בפה באופן רציף ודורש ניקוי ודורש תקינות. **פלטה נשלפת לשימור** היא מכשיר המותאם למיקום השיניים בסיום הטיפול. לעיתים מדובר בפלטה שקופה הדומה לקשתית יישור, אך תפקידה לשמור על התוצאה ולא לקדם את השיניים לשלב נוסף. אם קיבלתם גם קיבוע קבוע וגם פלטה נשלפת, יש להשתמש בשניהם בהתאם להנחיות. הקיבוע הקבוע אינו מבטל את הצורך בפלטה שנמסרה לכם.

3 כמה שעות מרכיבים את הפלטה ולכמה זמן?

תוכנית ההרכבה נקבעת באופן אישי. חלק מהמטופלים נדרשים להרכיב את הפלטה שעות רבות בתחילת השימור ובהמשך לעבור לשימוש בלילה; אחרים מקבלים הנחיה לשימוש לילי כבר מתחילת השלב. אין להעתיק לשלב השימור את שעות ההרכבה של הקשתיות במהלך היישור הפעיל. כמו כן, אין להפחית את שעות השימוש או להפסיק אותו משום שחלפו מספר חודשים או שנים. לעיתים נדרש שימור לאורך כל החיים. אם הפסקתם להרכיב את הפלטה והיא אינה מתאימה עוד, אל תנסו להכניסה בכוח. פנו למרפאה כדי לבדוק כיצד להמשיך.

4 איך מנקים את השיניים, הקיבוע והפלטה?

צחצחו שיניים פעמיים ביום והקפידו לנקות גם את הצד הפנימי של השיניים ואת אזור הקיבוע. נקו בין השיניים ובעדינות סביב החוט באמצעות אביזרים שהותאמו לכם, כגון חוט דנטלי ייעודי או מברשות בין-שיניות. בקשו מהשיננית להדגים את הטכניקה המתאימה.

את הפלטה הנשלפת יש לנקות מדי יום במברשת רכה ובמים קרים או פושרים, לפי הוראות הניקוי שנמסרו לכם. השתמשו בתכשיר ניקוי נוסף רק אם הוא מתאים לסוג הפלטה.

אין להשתמש במים רותחים, להכניס למדיח כלים או לחשוף את הפלטה לחום. חום עלול לשנות את צורתה ולפגוע בהתאמתה לשיניים.

5 אכילה, שתייה ואחסון הפלטה

הסירו את הפלטה הנשלפת לפני אכילה ושתייה, בהתאם להוראות שקיבלתם לסוג המכשיר שלכם. לאחר הארוחה נקו את הפה ואת הפלטה לפני החזרתה.

כאשר יש קיבוע קבוע, הימנעו מנגיסה ישירה במזונות קשים העלולים להפעיל עליו עומס. לדוגמה, חתכו תפוח או גזר לחתיכות לפני האכילה. הימנעו גם מכסיסת ציפורניים, נשיכת עטים ושימוש בשיניים לפתיחת אריזות.

אחסנו את הפלטה בקופסת המגן בכל זמן שבו אינה בפה. הרחיקו אותה מילדים קטנים, מחיות מחמד, משמש ישירה וממקורות חום. אל תעטפו אותה במפית, כדי שלא תיזרק בטעות.

6 מה עושים אם הקיבוע השתחרר או שהפלטה נפגעה?

צרו קשר עם המרפאה בהקדם אם החוט השתחרר, נשבר או דוקר, אם הפלטה אבדה או נסדקה, או אם הרגשתם שינוי בהתאמתה. אל תמתינו לביקורת הבאה, גם אם אין כאב.

אין להדביק קיבוע באופן עצמאי, לכופף את החוט או לחתוך אותו. אין לחמם פלטה כדי לשנות את צורתה או להמשיך להרכיב פלטה שבורה או כזו שיוצרת לחץ מכאיב. שמרו את המכשיר שנפגע והביאו אותו לבדיקה.

אם ברשותכם מכשיר נוסף לשימור, שאלו את המרפאה כיצד להשתמש בו עד לבדיקה. אין להניח שהוא מתאים כתחליף בכל מצב.

7 ביקורות ומעקב לאורך זמן

המשיכו להגיע לבדיקות שיניים, לטיפול שיננית ולביקורות השימור במועדים שנקבעו. בביקורת ניתן לבדוק את יציבות השיניים, את מצב ההדבקה של הקיבוע ואת התאמת הפלטה.

פנו לבדיקה אם מופיעים דימום חוזר מהחניכיים, קושי לנקות סביב החוט, הצטברות משקעים או שינוי במיקום השיניים. הביאו את הפלטה לביקורות גם אם אתם משתמשים בה רק בלילה.

לשאלות בנוגע לקיבוע ולשלב השימור: מרפאת ד"ר מרעי כבהה בהרצליה, 077-8040840.