



DEINE HERAUSNEHMBARE ZAHNSPANGE

Der Erfolg Deiner kieferorthopädischen Behandlung hängt zum großen Teil von **Deiner Mitarbeit** ab. Hilf mit, damit Deine Zähne bald schön und gerade sind!

TRAGEZEIT DER ZAHNSPANGE:

- In der Regel sollst Du Deine Zahnsperange **insgesamt 14-16 Stunden täglich** tragen. Trage sie also **3-4 Stunden lang am Nachmittag** (beim Lesen, Hausaufgaben machen, Fernsehen, Computer spielen,...) **und über Nacht**.
- Du musst Deine Zahnsperange **nicht in der Schule** tragen, wenn Du ansonsten sehr fleißig bist.
- Trage die Zahnsperange **nicht beim Sport oder beim wilden Spielen**. (Verletzungsgefahr!)
- Trage Deine Zahnsperange **nicht beim Essen und Zähne putzen**.

PFLEGE DER ZAHNSPANGE:

- Spüle Deine Zahnsperange nach jedem Tragen unter **fließendem Wasser** ab.
- Reinige die Zahnsperange danach gründlich mit **Zahnbürste und Zahnpasta** (Verwende dafür eine extra Zahnbürste).
- Lege Deine Zahnsperange **1-2 mal pro Woche** in ein **Reinigungsbad** (Kukis) ein.
- Bewahre Deine Zahnsperange in der **Spangendose** auf, die Du von uns geschenkt bekommen hast. Dort ist sie aufgeräumt und sicher.

BEACHTE:

- Am Anfang kann es sein, dass Du mit der neuen Zahnsperange im Mund Schwierigkeiten hast einzuschlafen. Je besser Du die Zahnsperange am Nachmittag trägst, desto leichter kannst Du am Abend einschlafen.
- In den ersten 2 Wochen kann Dir die Zahnsperange nachts aus dem Mund herausfallen. Das ist nicht schlimm und wird mit der Zeit besser. Sollte die Spange länger als 2 Wochen lang nachts herausfallen, solltest Du sie nachmittags besser tragen.
- Es ist normal, dass Du die Zahnsperange spürst und Deine Zähne sich am Morgen nach dem Tragen komisch anfühlen. Allerdings solltest Du keine Schmerzen haben oder gar wund Stellen von der Spange bekommen. Wenn doch, rufe bei uns an und vereinbare einen Termin.
- Wenn Deine Zahnsperange eine Schraube hat, erklärt Dir Dein Kieferorthopäde, wie, wann und wie oft Du diese Schraube stellen sollst. Achte darauf, dass Du Dich genau an die Anweisungen hältst.
- Ohne unsere Anweisung sollst Du am Gerät nichts verändern!

SO SOLLST DU DEINE ZAHNSPANGE STELLEN:

DEIN STUNDENPLAN

Bitte trage in diesen Stundenplan ein, wie lange Du Deine Zahnspange getragen hast. Bring diesen Stundenplan beim nächsten Termin in die Praxis mit. Wenn Du Deine Spange schrauben sollst, mache immer ein Kreuzchen an dem Tag in den Stundenplan, an dem Du gestellt hast.

	TRAGEZEIT (IN STUNDEN)		
	tags	nachts	insgesamt
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
SA			
So			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
SA			
So			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
SA			
So			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
SA			
So			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
SA			
So			

	TRAGEZEIT (IN STUNDEN)		
	tags	nachts	insgesamt
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
SA			
So			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
SA			
So			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
SA			
So			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
SA			
So			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
SA			
So			