



## פלטות שקופות בלתי נראות

- א. הרכבת המכשיר: יש להרכיב את הקשתיות (22 aligners) שעות ביממה לפחות. הרכבה של פחות שעות עשויה לגרום לנזק לשיניים הזקוקות לתמיכה של הקשתיות. ההורדה של הקשתית צריכה להיעשות בזהירות מרבית כאשר יש לשחרר אותה קודם מן השיניים האחוריות ורק לאחר מכן מן הקדמיות. יש לתרגל עם צוות המרפאה מהי הדרך הנוחה ביותר להורדת הקשתיות ולהשתדל להוריד אותן בכל פעם בצורה דומה.
- ב. בדיקה יומית: יש לוודא כי הקשתית מכסה את כותרות השיניים במלואן וכן יש להפעיל לחץ קל על מנת לוודא כי לא ניתן להכניס את הקשתית יותר לעומק. יש לעבור עם חוט דנטלי בין כל השיניים ובמידה והחוט עובר בקושי רב- יש לדווח מיידית למרפאה כיון שעשויה להיות הפרעה לתזוזת השיניים.
- ג. הסתגלות ראשונית: הקשתית הראשונה (הממוספרת U1 או L1) עשויה לגרום ללחץ, חוסר נוחות, הצטברות רוק וקשיים בדיבור למשך מספר ימים. כל התופעות הנ"ל ייעלמו בהדרגה עם ההסתגלות לקשתיות. באפשרותך לבחור את הזמנים הנוחים לך להסתגלות לקשתית הראשונה (ניתן להרכיבה מספר שעות ביום ו/או בלילה ולאחר מכן לעלות בהדרגה עד להרכבה של 22 שעות). רק כאשר הגעת להרכבה מלאה, מתחיל למעשה הטיפול. מאותו רגע, כל שבועיים, ניתן להחליף את הקשתית לקשתית הבאה (הממוספרת U2 או L2) וכן הלאה. יש לקבוע תור לביקורת לפי הזמן שייקבע על ידי צוות המרפאה.
- ד. שמירת הקשתיות: יש לשמור את כל הקשתיות הישנות (רצוי בתוך האריזה המקורית) למקרה שיהיה בהם צורך בשלב כלשהו של הטיפול.



- ה. מה עושים כשהלחץ "נעלם"? למרות שלעיתים נדמה כי הלחץ על השיניים "נעלם" לאחר מספר ימים, הכוח ממשיך לעבוד והתנועה האורתודונטית לא תושלם כהלכה אם הקשתיות יוחלפו לפני זמן. לעיתים, יורה צוות המרפאה על הרכבה של הקשתיות למשך זמן ארוך יותר משבועיים, על פי הצורך.
- ו. ניקיון: יש לשמור על ניקיון הקשתיות על מנת שיישארו שקופות לכל אורך הטיפול ועל מנת שלא ייגרמו להצטברות של רובד חיידקי על גבי השיניים והחניכיים. הניקיון מבוצע באמצעות מברשת השיניים הרגילה וכן ניתן להוסיף גם טיפול באמבט אולטראסוני ביתי אותו ניתן לרכוש במרפאתנו. מומלץ אחת ליום לפחות להשרות את הקשתיות למשך מספר דקות בנוזל לשטיפת פה למניעת ריחות לא נעימים.
- ז. מזון: מומלץ לא לאכול עם הקשתיות ולא לשתות משקאות חמים או בעלי צבעי מאכל כגון יין, קפה, תה, קולה ועוד. כמו כן אסור לעשן עם הקשתיות. הנזקים העשויים להיגרם לקשתיות הם אבדן השקיפות שלהן וכן עוות של הפלסטיק
- ח. אבדן: יש להודיע למרפאה מיידיית במקרה של אבדן של הקשתיות/יות. במידה ולא יימצא פתרון מתאים, נאלץ להזמין סדרה של קשתיות חדשות והמתרפא יחויב בעלות המעבדה.
- ט. אסתטיקה: הקשתיות אמורות להיות בלתי נראות ממרחק של למעלה מ-30 ס"מ (שהוא מרחק סביר בין אדם לאדם). באופן טבעי, כאשר אנו מסתכלים במראה ממרחק קטן יותר אנו עשויים להבחין בשולי הקשתיות. 2
- י. עזרות ראשונות: לעיתים ישנן פינות חדות בקשתיות המגרות את החניכיים, הלחיים, השפתיים או הלשון. ניתן לנסות בעדינות לשייף באמצעות פצירה את הפינה/ות החד/ות ובמידה והדבר לא פתר את הבעיה- יש ליצור קשר עם צוות המרפאה. במידה וישנו לחץ או כאב בלתי סביר- יש ליצור עמנו קשר בהקדם האפשרי תוך ניסיון, ככל האפשר, לא להפסיק את הרכבת הקשתיות.
- יא. כיצד נדע שהטיפול מתקדם?: כל קשתית אמורה לבצע תנועה מסוימת, ואם התנועה אכן בוצעה- הקשתית הבאה תתאים לשיניים כמעט במדויק. במידה והקשתית אינה מתאימה או אינה "מתיישבת" על גבי כל השיניים- הרי שהתנועה של השיניים אינה מתבצעת על פי התכנית. ניתן לבקש מצוות המרפאה, בכל ביקור במרפאה, לצפות בהדמיה שעל פיה הוכנו הקשתיות ובה ניתן לראות אלו תנועות

צפויות להתבצע בכל שלב. כך תוכלי לדעת מה צפוי לקרות עד הביקור הבא.

יב. סיום הטיפול: יש לזכור כי תכנון הטיפול נעשה על גבי מחשב ולעיתים ישנו פער בין תנועת השיניים כפי שתוכננה לבין תזוזתן בפועל. במקרים בהם התוצאה הסופית אינה מספקת, הרופא יזמין קשתיות נוספות שנועדו לסיים את המקרה בסטנדרטים הגבוהים ביותר כפי שתוכנן.

יג. ביקורי שיננית, רופא שיניים ומומחה לחניכיים: יש לזכור כי טיפול אורתודונטי הינו טיפול ממושך. במהלכו, עלולים לצוץ בעיות שונות בשיניים ויש להקפיד על ביקורות אצל רופא השיניים על פי המלצותיו. אנו דורשים מכל מתרפא אורתודונטי לעבור ניקוי אבנית וביקורת היגיינה אורלית אצל השיננית אחת לחודשיים. הדבר הכרחי להצלחת הטיפול ולשמירה על בריאות השיניים. בחלק גדול מן המקרים, נדרש גם מעקב של מומחה לחניכיים שימליץ באיזו תדירות ברצונו לראות את המתרפא/ה במהלך הטיפול האורתודונטי.

יד. רטנציה: החלק הפעיל של הטיפול הסתיים והשיניים והלסתות הגיעו למצב אליו תוכנן או למקום האופטימלי ביותר האפשרי. בשלב זה, הנך נכנס לשלב הרטנציה (אחזקה). הרופא יעשה את כל שביכולתו למנוע תזוזת שיניים ולסתות. ישנם מגוון רב של מכשירים אורתודונטיים המשמשים לרטנציה, חלקם ניידים הנשלפים מן הפה וחלקם קבועים המודבקים לשיניים.

הרופא בוחר את סוג הקיבוע ואת משך התקופה בה יש להרכיב אותו לפי חומרת הבעיה ומגוון הכוחות הפועלים על השיניים. לעיתים, יש אף צורך בהרכבת רטיינר (פלטה לרטנציה-אחזקה) למשך מספר רב של שנים ואף לכל החיים.

יש להקפיד על הוראות הרופא ולבוא למעקב תקופתי שכן חוסר הקפדה יביא כמעט בוודאות לנסיגה בתוצאות הטיפול האורתודונטי.