

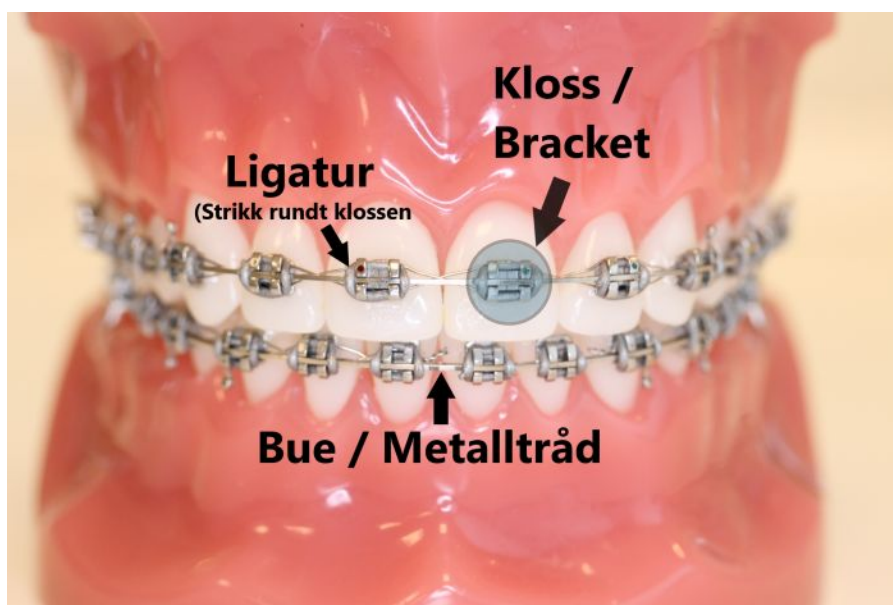
SELVHJELP

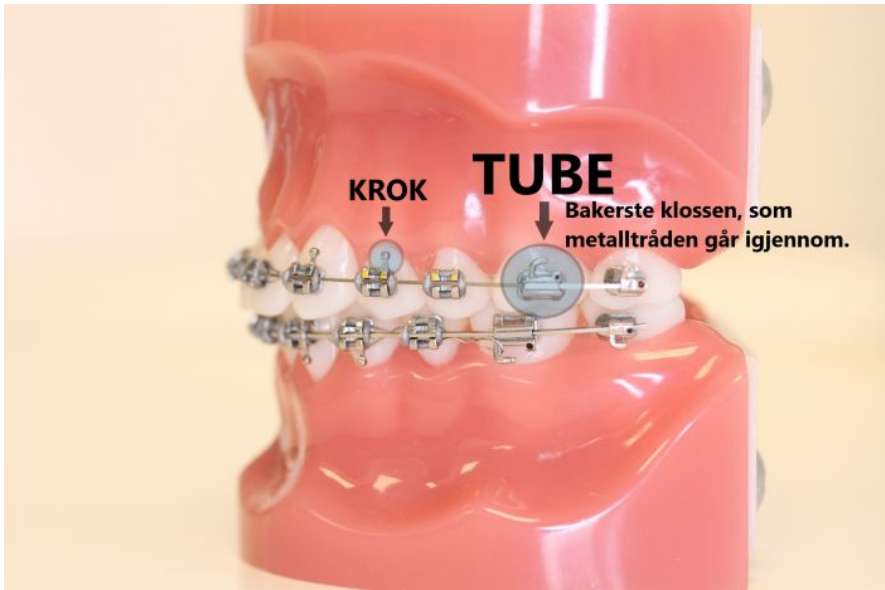
Det er viktig at våre pasienter kan gjenkjenne små kjeveortopediske problemer, og lære hvordan de skal løse dette på egenhånd frem til det blir mulig å komme til klinikken.

Av og til kan ting gå galt med tannreguleringen når vi har stengt. Enkelte ting som går galt med reguleringen kan pasientene selv fikse hjemme på egenhånd eller ved hjelp av en voksen. På denne siden vil du finne tips til selvhjelp på noen av de vanligste problemene som oppstår med tannreguleringen.

TANNREGULERINGS - Ulike delene på reguleringen.

Det kan være greit å vite navn på de ulike delene på reguleringen. Slik kan det være lettere for både deg og oss når du skal forklare i telefon eller på e-post hva som har skjedd.





Vanlige problemer som kan oppstå og hvordan du skal løse dem:

Hvis en kloss løsner

Løst feste er ingen "nødsituasjon" - og kan i fleste tilfeller vente til ditt neste besøk.

Dersom en kloss løsner, men sitter fortsatt på reguleringen er det best å bare la den være der. Er det mange uker til du har time eller den plager deg, kan du ta kontakt for å få limt den på igjen. Det samme gjelder hvis klossen har falt helt av tannreguleringen. Hvis du ikke er plaget av den løse klossen og det ikke er lenge til ditt neste besøk trenger du ikke akutt time. Vi limer den på igjen ved ditt neste besøk.

- Hvis klossen plager deg kan du forsøke å fjerne den. Dette ved å først fjerne gummistrikken (ligatur) rundt klossen med en pinsett og plukk den forsiktig av fra metalltråden.

- Snurrer klossen seg rundt på buen, kan du legge på litt voks for å «holde den i ro». Pass på at det er tørt på tannen når du legger på voksen. Noen ganger kan tannen med løs kloss bevege seg fra sin posisjon, men den flytter vi tilbake i posisjon så fort vi får limt på klossen igjen. Du kan pusse tennene som vanlig med løs kloss.



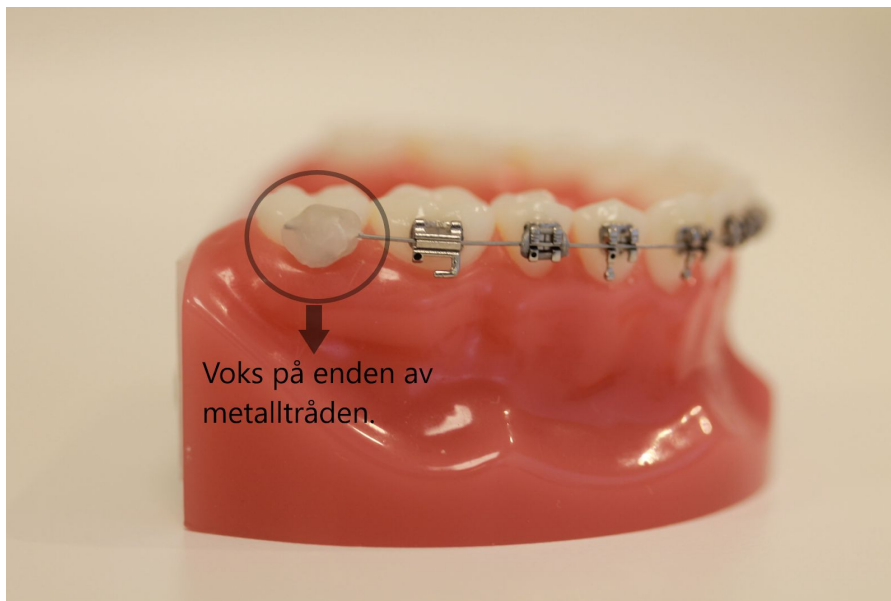
Hvis den bakerste klossen (tube) løsner

Dersom det bakerste festet løsner kan buen irritere og stikke inn i kinnet eller tannkjøttet. Hvis du er plaget av dette kan du klippe metalltråden av med en avbitertang eller en kraftig negleklipper inntil nabotannen. Alternativt kan du fjerne tuben og legge litt voks på enden av metalltråden fram til ditt neste besøk. Er det lenge til du har ny tid kan du ta kontakt med oss så limer vi den på igjen.



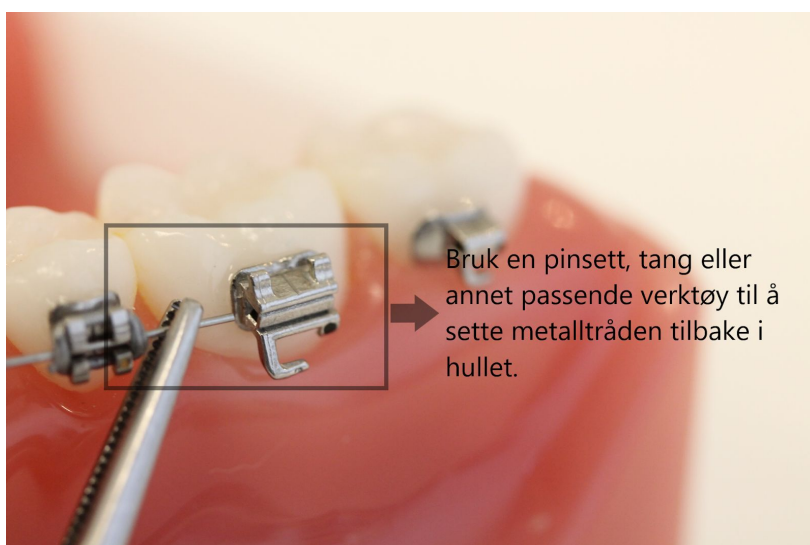
Hvis buen stikker

Hvis bue enden stikker i kinnet, forsøk å klippe metalltråden mellom de to bakerste klossene (inntil klossen) og fjern den delen som stikker. Eller klipp buen så langt det lar seg gjøre inntil klossen. Får du ikke til dette kan du eventuelt legge litt voks (som du fikk utlevert da tannreguleringen ble limt på) på den delen som stikker i kinnet, og ta kontakt med oss om det er lenge til du har time så kan vi klippe den av for deg.



Hvis metalltråden har glidd/hoppet ut av det bakerste festet

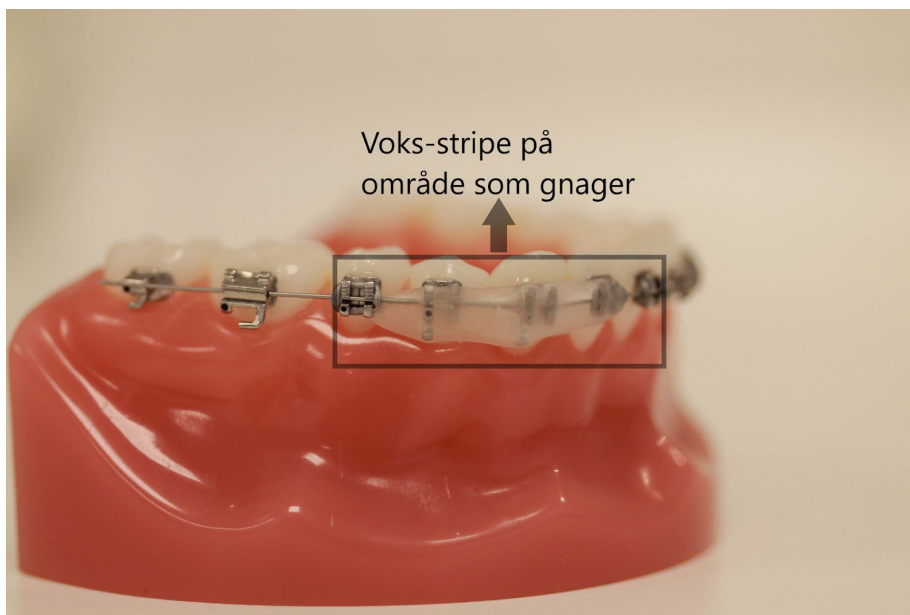
I begynnelsen av behandlingen bruker vi myke og fleksible metalltråder som lett kan bøye seg, og da kan den sprette ut fra den bakerste klossen. Det bakerste festet er som en tunnel hvor metalltråden går gjennom. Ofte kan du selv sette metalltråden tilbake i tuben. Bruk fingrene eller en pinsett til å stikke metalltråden tilbake inn i "hullet" på det bakerste festet. Dette er lettere å gjøre om du får hjelp av en. Bruk godt lys og len hodet bakover. Hvis du ikke får dette til legg litt voks på enden av metalltråden eller klipp av den "lange" delen og ta kontakt med oss. Plages du ikke kan du vente til ditt neste besøk så hjelper vi deg.



Hvis en kloss eller en annen del på reguleringen stikker og gir deg gnagsår - bruk av voks

Dersom du er plaget av gnagsår fra tannreguleringen kan du bruke voks (som du fikk utlevert da tannreguleringen ble limt på) for å skape en glatt overflate, og redusere forekomsten av gnagsår. Når du skal bruke voks gjør du følgende:

- Tørrlegg området du skal legge voksen på - for å få bedre feste.
- Klem av et lite stykke voks og rull det til en ball
- klem det godt over området på tannreguleringen som plager deg.
- Bruk lite voks for å unngå at den faller av ved munnbevegelser
- Dersom det området på reguleringen som plager deg involverer flere tenner kan du flate ut voksen som en tynn teip og legge det på tennene til en stripe.



Hvis strikken (ligatur) rundt klossen har gått av

Når du ikke har strikk rundt klossen kan klossen føles skarp, og gnage på kinnnet/leppen. Legg en bit med voks på dersom det ikke er lenge til du har time, og pass på at det er tørt når du legger på voksen. Om det er lenge til du har time, ta kontakt med oss dersom du har mistet en eller flere ligaturer.

På hver kloss er det satt på en strikk som skiftes ut hver gang du har time hos oss. Du må være flink og følge med på at strikkene er på plass mellom hver utskiftning, for uten dem har ikke reguleringen noen effekt på den tannen. De kan falle av hvis en tann står veldig skjevt, så vær ekstra observant på skjeve tenner.



Hvis du svelger noe fra tannreguleringen

Hvis du er "uheldig" og klarer å svelge en del av tannreguleringen, som en kloss, strikk, eller lignende trenger du ikke å bekymre deg. Dette er ufarlig og vil vanligvis havne i magen og passere gjennom tarmsystemet.

Dersom du ikke finner svar på det du trenger, kan du ringe oss eller send oss en e-post med bilde av "problemet" så kan vi hjelpe deg derfra. .