Instructie voor het dragen van een "bijtbeugel" (Orthotain of Orthoplus)

Het doel van deze beugel is om correcties van de tandstand en de kaakrelatie te verbeteren. Om dit doel te bereiken is het de bedoeling dat je de beugel zo fanatiek mogelijk op de juiste manier draagt. Dit doe je thuis en 's nachts.

Oefenen:

De naam zegt het al "bijtbeugel" dit betekent dat als je overdag deze beugel in je mond hebt je bewust ongeveer elke minuut met je tanden en kiezen stevig gedurende 15 seconden in de beugel moet bijten. Zorg ervoor dat je je lippen goed sluit en dat je goed slikt: (Kiezen goed in bijten, lippen dicht en slikken door je tong tegen je verhemelte aan te drukken. (dus niet je tong naar voren persen) In het begin maak je veel speeksel aan, dit verdwijnt binnen een dag. Blijf het slikken oefenen en zorg voor een goede lipsluiting!

Eet geen kauwgom, hierdoor ga je knarsen en zal je bijtbeugel stuk gaan.

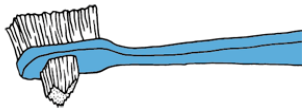
Hoe gaat het 's nachts?

Als je dit goed oefent overdag zul je zien dat je beugel 's nachts ook in je mond blijft zitten en dat je ook 's nachts automatisch af en toe dichtbijt en gewoon kan slikken.

Verlies je je beugel 's nachts of merk je dat hij 's morgens niet in je mond maar bv onder je bed ligt dan betekent dit dat je de bijtbeugel vaker overdag moet dragen en weer flink met inbijten moet oefenen.

Schoonmaken van je beugel

Ondanks dat je goed je tanden poetst, ontstaat er plak en viezigheid op je beugel. Het is belangrijk dat je de beugel 2x per dag met water en zeep (of afwasmiddel) en een protheseborstel (te koop bij de drogist) schoon maakt onder de kraan (niet in de vaatwasser en niet met tandpasta!) Maak ook het bakje af en toe schoon.



Controle

Regelmatig kom je voor controle naar de praktijk. Zorg dat je altijd je beugel mee hebt en na aanmelding bij de balie netjes gepoetst in de wachtkamer plaats neemt. Vervolgafspraken in overleg met mevrouw Huisinga.

Tot slot

Wij wensen je heel veel succes en tot ziens op je volgende afspraak. Als er iets is mag je natuurlijk altijd bellen! 0251- 67 44 40

Orthodontist Dr C.E Huisinga-Fischer, november 2019