

Uitleg zure dranken – erosie

Hoe zuurder de drank, hoe verder de 'zuurgraad' (pH) in de mond daalt en hoe meer erosie (oplossen van glazuur) er optreedt. Normaal heerst in de mond een zuurgraad rond de 7. Bij een zuurgraad onder 5,5 lost het tandglazuur op. Hoe lager, hoe slechter voor het gebit. Het speeksel kan vooral dranken met een zuurgraad lager dan 4 amper aan: de zuurgraad in de mond daalt tot onder de 5,5. De meeste dranken, zoals frisdrank en vruchtensappen, hebben een zuurgraad die lager is dan 4, ook al smaken ze mierzoet door de toegevoegde suikers of zoetstoffen. Dat wordt veroorzaakt door het fruitzuur, dat van nature in vruchtensappen zit en door het citroenzuur dat wordt toegevoegd aan frisdrank. Het zuur zorgt voor een frisse smaak en werkt ook nog als conserveermiddel. In dranken met prik zit bovendien koolzuur, wat de pH ook nog iets verlaagt. Zo is de pH van koolzuurhoudend bronwater 5, terwijl water zonder bubbels een zuurgraad van 7 heeft. Door het zuur tast het glazuur aan (witte ontkalkingen en gaatjes) en lost het op. Gezien dit onder de vaste beugel niet gebeurt kan dit kleurverschillen geven na verwijdering van de beugel.

Tabel zuurgraad dranken:

Hoe lager de zuurgraad (pH), hoe zuurder de drank.

Drank	pH	Drank	pH
Water	7.0	Sportdrank	3.4
Thee, naturel	7.1	Rode / witte wijn	3.4
Thee, vruchten en kruiden	6.0	Kindercola	3.3
Melk, halfvol	6.8	Limonadesiroop (verdund)	3.0
Koolzuurhoudend water	5.0	Seven-up	3.2
Karnemelk	4.4	Cassis	3.0
Koffie	4.4	Cola-light	2.9
Bier, pils	4.3	Appelsap	2.8
Yoghurt (drank)	3.8	Spa fruit	2.8
Sinas	3.3	Cola	2.7
Jus de orange	3.2	Ice tea	2.6-4.4



Hemelsley 14
6136 HM SITTARD
Telefoon: 046-4525348
Fax: 046-4521826
www.orthoschuttelaar.nl



DE VASTE BEUGEL



**Mocht je achteraf nog vragen hebben:
Bel ons gerust!**

DE VASTE BEUGEL

Wat is een vaste beugel?

Een vaste beugel bestaat uit bandjes die om je kiezen zijn geplaatst en brackets die op je tanden zijn geplakt. Soms komt het voor dat er op de kiezen ook brackets geplakt zijn in plaats van bandjes. Onderling zijn ze verbonden door een draad welke de druk op je tanden en kiezen geeft. Door deze druk gaan de tanden langzaam maar zeker rechter staan, waardoor er soms spleetjes kunnen ontstaan die later worden gesloten d.m.v. elastieken.

Wat is een bracket?

Een bracket is een klein handvat op je tand. Voor elke maat tand is er een andere bracket die precies past. Brackets worden ook slotjes, plaatjes of blokjes genoemd.

Last/ klachten

De last die je van een beugel hebt, kan per persoon erg verschillen. Als je net een beugel hebt gekregen, kun je er vooral de eerste twee nachten best wel wat last van hebben. Eventueel kun je dan pijnstillers gebruiken (bijvoorbeeld paracetamol of ibuprofen, zie altijd de bijsluiter). Als je veel last van je tanden hebt met kauwen, kun je tijdelijk zacht voedsel eten (zoals brood zonder korst, pap en soep). Maar ga vooral niet bij voorbaat pap eten: hoe meer je je tanden gewoon gebruikt, hoe minder last je krijgt. Na een dag of twee neemt de last die je van een beugel hebt doorgaans snel af. De meeste patiënten hebben een week nodig om goed aan de beugel te wennen. Het praten en slikken met de beugel gaat dan steeds beter. Als je goed doorzet, heb je er daarna meestal weinig last meer van. We geven wat was mee om, als dat echt nodig is, scherpe kantjes van de beugel te kunnen afdekken. Die was blijft niet zo lang zitten.

Als de was eraf is, mag het er gewoon opnieuw op gedaan worden; dat mag zo vaak herhaald worden als je zelf nodig vindt en ruim voordat de was op is heb je geen last meer van die scherpe kantjes. De lippen en wangen hebben zich dan aangepast, net zoals je eelt op je handen kunt krijgen.

Controles - reparaties

De vaste beugel moet regelmatig gecontroleerd en bijgesteld worden. De controles zijn 1 keer per maand. Bel ons altijd meteen op als er iets is met de beugel, (bijv. een bandje of het metalen staafje los) ook al is het maar iets dat je niet helemaal vertrouwt. Bel ons ook op als er iets gebeurt vlak vóór een afspraak, zodat we kunnen controleren of dat extra werk, wat het altijd betekent, tussendoor kan worden gedaan, of dat we beter een nieuwe afspraak kunnen maken. Blijf naar je eigen tandarts gaan voor de halfjaarlijkse controles.

Schoonhouden – fluoride spoeling

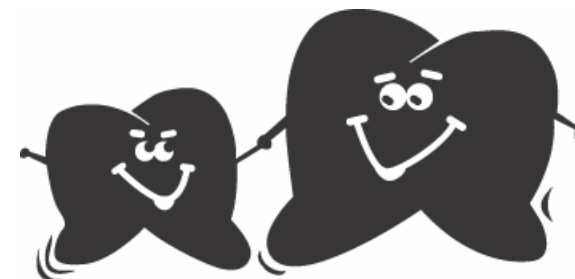
Met een vaste beugel is poetsen ontzettend belangrijk. Hoe dat het beste kan is je na het plaatsen van de beugel duidelijk uitgelegd geworden. Neem vooral de tijd om zorgvuldig op deze manier te poetsen: niet alleen om gaatjes te voorkomen, maar vooral ook om het tandvlees goed gezond te houden. Alleen als het tandvlees perfect gezond is verloopt de behandeling voorspoedig.

Omdat zo'n vaste beugel toch een aanzienlijke extra belasting is voor je gebit raden we je beslist aan om als extra bescherming dagelijks met een fluoride-oplossing te spoelen. Spoel elke avond (dus 1 keer per dag) na het tandenpoetsen, en vóór het slapen gaan, met een kleine hoeveelheid (5-10 cc) fluoride-oplossing minstens 2 minuten (kijk in het begin op de klok: 2 minuten staan spoelen voor de wastafel is langer dan je denkt). Daarna de fluoride-spoeling goed uitspuwen (niet inslikken!) en niet meer naspoelen. Het recept voor de fluoride-spoeling wat je van ons ontvangt is voor 2 flessen. Als de tweede fles opraaft moet je zelf bij ons een nieuw recept vragen. Je haalt de fluorideoplossing van het recept bij de apotheek. Tevens is er in de praktijk fluorideoplossing zonder recept te koop. Zolang er een vaste beugel in je mond zit moet je dagelijks blijven spoelen.

Eten en drinken

Het gebruik van kleverig, taai snoep (noga, toffees e.d.) is absoluut verboden: na het eten van dergelijk snoep is het een drama om je beugel schoon te krijgen, omdat het overal tussen gaat zitten. De bandjes kunnen losgaan van de kiezen door de kleverige substantie, of de draad kan verbuigen en kan de tanden dan net de verkeerde kant op duwen, dus alsjeblieft niet doen! Kijk uit met het afhappen van harde dingen zoals stokbrood en appels: snijd die in stukken. Bij het afhappen van een stevige appel, wortel of iets dergelijks bestaat het risico dat slotjes loslaten, of dat de draad verbuigt. Kies voor drie hoofdmaaltijden, zodat de behoefte aan tussendoortjes afneemt. Gebruik maximaal vier keer per dag iets tussendoor. Drinkjes met prik/koolzuur (cola, seven-up, sinas, spa, enz.) mogen af en toe, maar beperk ze tot feesten en partijen en eventueel eens in het weekend, maar niet dagelijks. Beperk ook andere zure dranken (ice tea, light frisdrank, vruchtensap, yoghurtdrink). Veilig voor het gebit zijn water, koffie en thee zonder suiker.

Drink met een rietje, zodat het gebit zo min mogelijk in contact komt met de (zure) drank. Vlak na het eten of drinken van zure producten is het tandglazuur extra kwetsbaar. Het glazuur kan dan worden beschadigd tijdens het tandenpoetsen. Wacht daarom minstens een uur om het speeksel de tijd te geven om een beschermlaagje te vormen op het gebit. Na het eten de mond met water spoelen is gezond voor de tanden. De zuren worden zo verdund en weggespoeld. Iets minder effectief, maar wel wat praktischer: drink na het eten een glas water of melk.



Graag bij ieder bezoek je beugel en tandenborstel meenemen.