

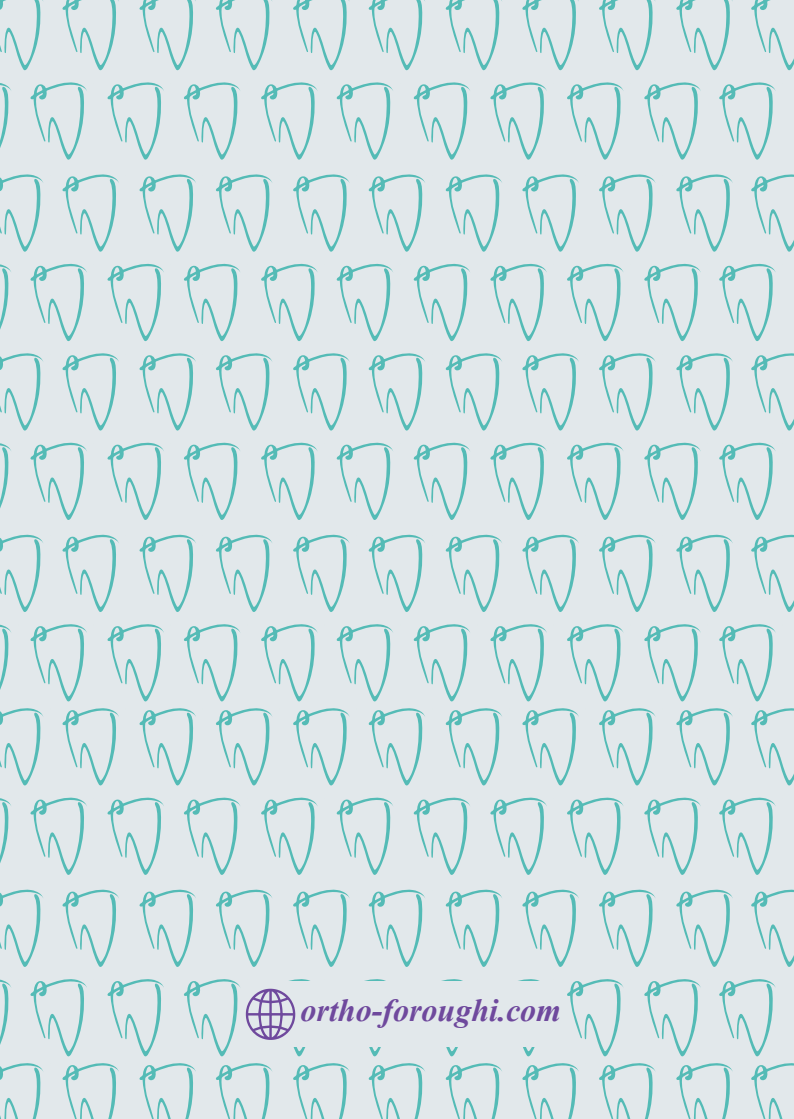


راهنمای
استفاده از
الاینرهای شفاف

دکتر سعید سروغی

متخصص ارتودنسی

با اطمینان لبخند بزن



ortho-foroughi.com

الاینرهای شفاف

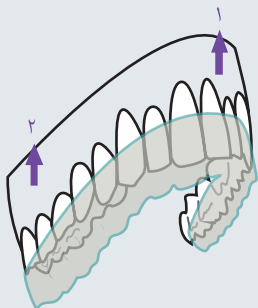
الاینرهای شفاف نوعی پلاک ارتودنسی هستند که توسط متخصص ارتودنسی برای اصلاح بی‌نظمی‌های دندانی در کودکان و بزرگسالان تجویز می‌شوند. الاینرها از نوعی پلیمر مخصوص ساخته شده‌اند و استفاده از آن‌ها باعث می‌شود نیروی ملایمی به دندان‌ها وارد شود که منجر به حرکت دندان‌ها می‌شود.

۱. گذاشتن و برداشتن الاینرها

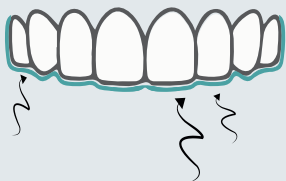
لطفا پس از باز کردن هر بسته جدید الاینر، آن را با آب خنک بشویید. توجه داشته باشید که استفاده از آب داغ می‌تواند باعث تغییر شکل الاینر شود.



نحوه قرار دادن الاینر در دهان



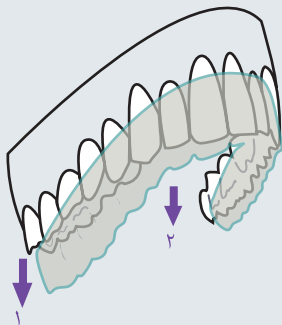
برای قراردادن الاینر در دهان ابتدا قسمت جلوی الاینر را روی دندان‌ها بگذارید و سپس قسمت انتهایی را با انگشت کاملاً فشار دهید تا الاینر کاملاً روی دندان‌ها بنشیند. برای نشستن الاینر روی دندان‌ها هرگز مستقیم گاز نگیرید زیرا می‌تواند منجر به شکستن الاینر شود.



هر الاینر در چند روز اول استفاده نیروی اندکی به دندان‌ها وارد می‌کند که منجر به حرکت دندان‌ها می‌شود. پس از چند روز ممکن است الاینر کمی شل شود و این موضوع کاملاً طبیعی است.

نحوه برداشتن الاینر از روی دندان‌ها

برای برداشتن الاینر از روی دندان‌ها لازم است ابتدا با انگشت اشاره قسمت انتهایی الاینر را از سمت داخل دهان (سمت کام) آزاد کنید. به نحوی که انتهای الاینر از دندان‌ها کاملاً فاصله بگیرد. سپس قسمت جلوی الاینر را با انگشت شست و اشاره هر دو دست بگیرید و به سمت پایین بکشید تا الاینر از دهان خارج شود.



ممکن است در چند روز اول گذاشتن و برداشتن الاینرها کمی برای شما دشوار باشد. اما پس از گذشت چند روز کاملاً در کار مهارت پیدا خواهید کرد. در صورتی که الاینر تطابق صحیح روی دندان‌ها نداشت این موضوع را به پزشک خود را اطلاع دهید.



۲. مدت زمان استفاده از الاینرها

الاینرها تنها زمانی موثر خواهند بود که به صورت شبانه‌روزی استفاده شوند. توصیه ما این است که حداقل ۲۲ ساعت در شبانه روز از الاینر خود استفاده کنید و تنها برای غذا خوردن و مسواک زدن آنها را خارج کنید. از هر الاینر حداقل به مدت ۱ هفته (گاهی تا ۱۰ روز بسته به توصیه پزشک) استفاده کنید و بعد به شماره بعدی بروید.



پس از پایان دوره استفاده از هر الاینر، به شماره بعدی بروید. شماره هر الاینر روی آن حک شده است. حتی اگر پس از چند روز احساس کردید الاینر شل شده است یا نیرویی به دندان‌ها وارد نمی‌کند باز هم دوره زمانی استفاده از هر الاینر را کامل کنید.

ممکن است چند روز اول استفاده از الاینرها تلفظ بعضی از حروف برای شما دشوار باشد. اطمینان داشته باشید که پس از چند روز تلفظ کلمات کاملاً عادی خواهد شد. برای بهتر شدن تکلم توصیه ما این است که سعی کنید در حالی که الاینر در دهان‌تان قرار دارد با صدای بلند کتاب بخوانید تا زبان زودتر به وجود آن عادت کند.





اگر احساس خشکی در دهان داشتید مقداری آب بنوشید.

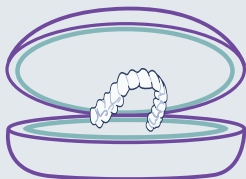
الاینرها را پس از پایان یک هفته دور نیندازید. اگر به هر دلیلی یک الاینر شکست یا گم شد تا زمان مراجعه به مطب از الاینر شماره قبلی استفاده کنید. الاینرها مانند دومینو به صورت زنجیره‌ای عمل می‌کنند. هر الاینر تنها زمانی موثر خواهد بود که شماره‌های قبل از آن همگی به طور کامل و بدون وقفه استفاده شده باشند. بسیار مهم است که شما درمان با الاینرها را هرگز قطع نکنید. تنها یک روز عدم استفاده از آن کافی است تا الاینرها تطابق خود را از دست بدهند؛ زیرا دندان‌ها در حین درمان بسیار برگشت‌پذیر هستند و اگر الاینر به خوبی استفاده نشود به حالت قبلی بر می‌گردند. شماره الاینرها علاوه بر روی پاکت بسته‌بندی، بر روی هر الاینر نیز حک شده است.

الاینرهای خود را از نظر وجود ترک یا تغییر شکل‌های احتمالی بررسی کنید و در صورت مشاهده به پزشک خود اطلاع دهید.



۳. مراقبت از لاینرهای شفاف

هر زمان که لاینر را از دهان خارج می‌کنید حتما و حتما آن را در داخل محفظه مخصوص قرار دهید. به هیچ عنوان لاینر ارتودنسی را در جیب یا کیف خود قرار ندهید زیرا با کوچک‌ترین فشاری لاینر خواهد شکست و ساخت مجدد لاینر هزینه جداگانه‌ای دارد. اشتباه رایج بسیاری از مراجعه‌کنندگان این بوده است که قبل از صرف غذا لاینر خود را خارج کرده و در دستمال کاغذی می‌پیچند و در کنار میز غذا قرار می‌دهند. در این شرایط اغلب کسی که میز غذا را تمیز می‌کند لاینر پیچیده شده در دستمال را در سطل زباله می‌اندازد.



برای حفظ نظافت لاینرها هر شب با مسواک نرم و فوم (یا مایع) دستشویی لاینر خود را شستشو دهید. مراقب باشید که از اعمال نیروی بیش از حد به لاینر حین شستشو خودداری کنید.



توجه داشته باشید که سه مرتبه در طول روز دندان‌های خود را مسواک بزنید و اگر امکان مسواک زدن در مدرسه یا محل کار وجود ندارد حتما و حتما دندان‌های خود را پس از صرف غذا کاملا با آب بشویید تا هیچ باقیمانده غذایی در دهان‌تان نباشد. در غیر این صورت مواد غذایی منجر به رشد میکروب در زیر الاینر ارتودنسی شده و علاوه بر پوسیدگی دندان‌ها، بوی بد دهان نیز ایجاد می‌کند.



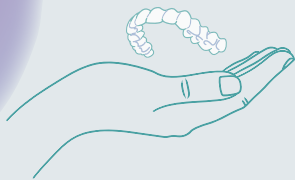
لطفا توجه داشته باشید که حتی برای نوشیدن مایعات هم باید الاینر خود را خارج کنید. تنها نوشیدنی که می‌توانید با وجود الاینر میل کنید آب است. نفوذ نوشابه‌های قندی به زیر الاینر می‌تواند باعث بروز پوسیدگی‌های شدید شود. همچنین نفوذ جای به زیر الاینر می‌تواند منجر به تغییر رنگ دندان شود.

الاینرها را از دسترس حیوانات خانگی دور نگه دارید.

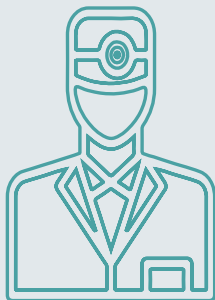


۴. رسیدن به نتیجه ایده آل

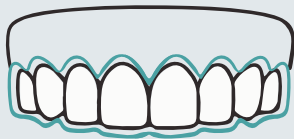
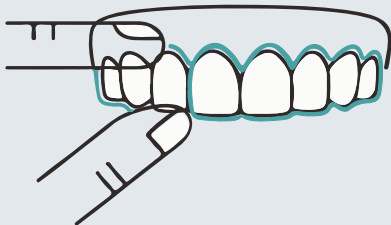
گرفتن نتیجه ایده آل نیازمند پیروی دقیق از دستورات متخصص ارتودنسی است. لطفا در پایان استفاده از هر اینر، آن را دور نیندازید؛ زیرا ممکن است در ادامه درمان به آن ها نیاز داشته باشیم. هر جلسه که به مطب مراجعه می کنید اینرهای دوره قبل را همراه خود بیاورید.



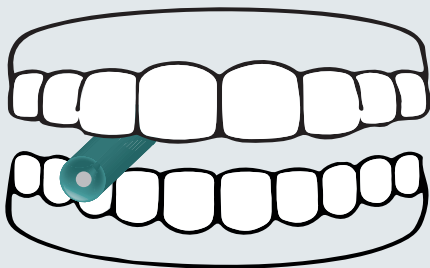
دوره درمانی هر اینر را طبق دستور متخصص ارتودنسی کامل کنید و سپس به مرحله بعد بروید. در هر مرحله اگر مشکلی احساس کردید حتما با پزشک خود مشورت کنید.



به تصاویر زیر دقت کنید. الاینر زمانی موثر است که مطابق شکل سمت راست کاملاً روی دندان‌ها نشسته باشد و هیچ فضای بین لبه دندان و الاینر نباشد. ممکن است در چند روز اول استفاده از یک الاینر جدید احساس کنید که تطابق کامل با دندان‌ها ندارد (مانند تصویر سمت چپ) اما پس از گذشت چند روز باید کاملاً روی دندان‌ها بنشینند. در صورتی که این مشکل برطرف نشد حتماً با مطب تماس بگیرید یا عکس دندان‌های خود را در واتساپ ارسال کنید. توجه داشته باشید که تنها زمانی باید به شماره بعدی الاینر بروید که الاینر قبلی با دندان‌ها تطابق کامل پیدا کرده باشد در غیر این صورت الاینرهای بعدی نیز تطابق نخواهند داشت.



برای رسیدن به نتیجه ایده‌آل حتما هر شب ده دقیقه از لوله مخصوص (chewies) لاستیکی استفاده کنید.



استفاده از چوبیز باعث می‌شود الاینر کاملا روی دندان‌ها تطابق یابد و نیروی خود را کاملا به دندان‌ها اعمال کند. برای استفاده از چوبیز کافیست درحالی که الاینر روی دندان‌ها قرار دارد خیلی ملایم روی لوله لاستیکی گاز بگیرید و حدودا ۱۵ ثانیه در حالت فشرده نگه‌دارید و سپس این کار را روی تمام دندان‌ها تکرار کنید. بخصوص اگر احساس کردید در ناحیه خاصی الاینر از دندان‌ها فاصله گرفته است حتما زمان بیشتری را به آن دندان اختصاص دهید. لطفا از گاز گرفتن مستقیم الاینر خودداری کنید زیرا ممکن است منجر به شکست الاینر شود.

۵. مشکلات احتمالی و سوالات شایع

آیا استفاده از ایئرهای سخت است؟

برای راحتی شما ضخامت ایئرهای بسیار اندک است و پس از چند روز ایئر همچون قسمتی از بدن شما خواهد شد و وجود آن را در دهان خود فراموش خواهید کرد. توجه داشته باشید که تنها شرط عادت کردن به ایئر استفاده مداوم و ۲۴ ساعته از آن است. اغلب افرادی که در فواصل کوتاه مدام ایئر را از دهان خارج می‌کنند دیرتر به وجود آن در دهان خود عادت می‌کنند و کارایی ایئر نیز کاهش می‌یابد.

اگر ایئر جدید روی داندن‌ها تطابق صحیح نداشت چکار کنیم؟

اگر اتمام ایئرهای قبلی را به خوبی استفاده کرده‌اید و حالا ایئر جدید تطابق خوبی ندارد بهتر است از چوپیز یا همان لوله سیلیکونی مخصوص استفاده کنید. پس از چند روز تطابق ایئر بهبود پیدا خواهد کرد.

آیا می‌توانم برای رفتن به مهمانی ایئر را استفاده نکنم؟

اگر استفاده از ایئر در مهمانی برای شما سخت است می‌توانید در آن چند ساعت ایئر استفاده نکنید. اما حتما شب هنگام خوابیدن ایئر را بپوشید. اگر به هر دلیلی نتوانستید به مدت کافی از یک ایئر استفاده کنید، بهتر است یک یا دو روز به مدت زمان آن ایئر اضافه کنید تا این کمبود جبران شود.

آیا استفاده از اییئر ها درد خواهد داشت؟

ایئر ها نسبت به ارتودنسی معمولی نیروی کاملا دقیق و کنترل شده به دندان ها وارد می کنند به همین دلیل عموما درد و ناراحتی کمتری نسبت به ارتودنسی معمولی دارند و با این حال کمی درد در چند روز اول استفاده از هر ایئر کامل طبیعی است و نشانه شروع حرکت دندانی است و معمولا بعد از ۳ تا ۴ روز کاملا برطرف می شود در این مدت اگر درد دندان آزار دهنده بود می توانید از مسکن های ساده مثل استامینوفن استفاده کنید.

هنگام گذاشتن ایئر جدید فشار زیادی به داندن ها می آید باید چکار کنم؟

اگر هنگام گذاشتن ایئر جدید به دندان ها فشار می آید نشانه این است که ایئر قبلی حرکت خود را کامل نکرده است در این لازم است یک مرحله به عقب برگردید و روزهای استفاده از ایئر قبلی را افزایش دهید اگر به هر دلیلی چند روز از ایئر استفاده نکنید به دلیل تغییرات بسیار جزئی دندان ها ممکن است ایئر دیگر روی دندان های شما ننشیند و لازم باشد به ایئر قبلی برگردید. اگر با این کار مشکل برطرف نشد سریعا با مطب تماس بگیرید تا وقت ویزیت اورژانسی برای شما در نظر گرفته شود.

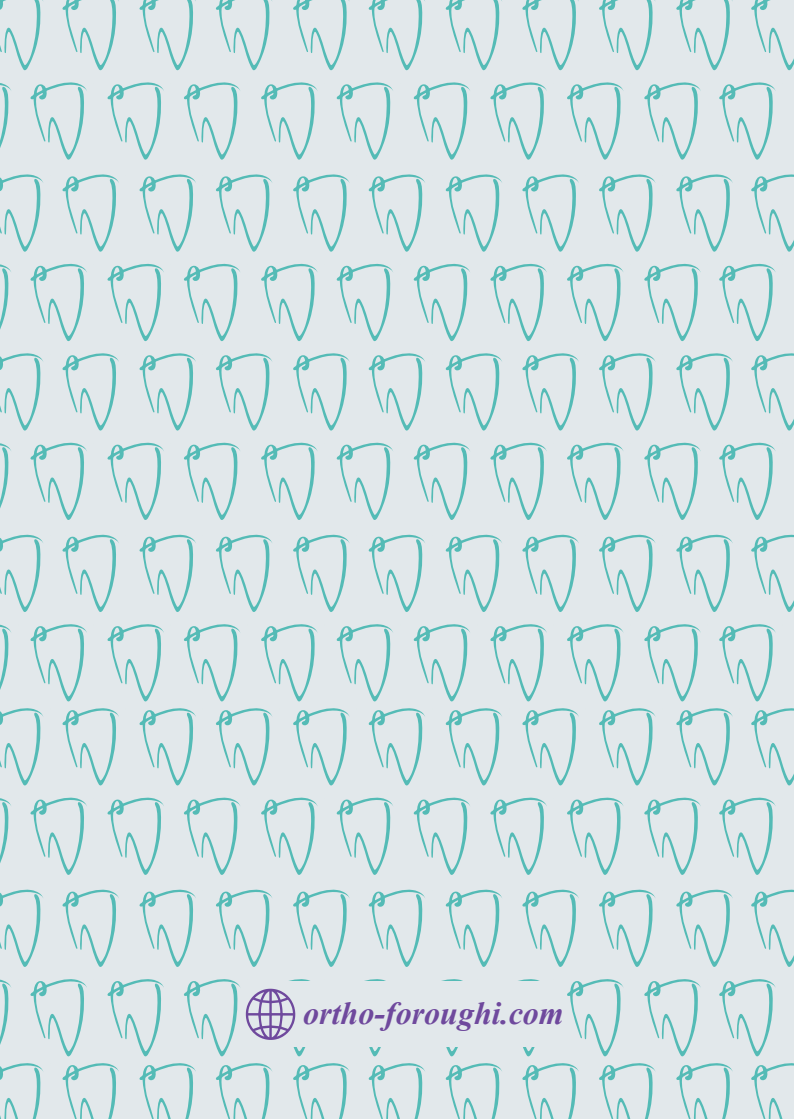
آیا می توانم حین استفاده از ایئر آدامس بجوم؟

خیر هنگامی که ایئر در دهان شماست تنها مجاز به نوشیدن آب هستید.

اگر ایئر گم شد یا شکست چکار کنیم؟

اگر به هر دلیلی یک ایئر شکست یا گم شد تا زمان مراجعه به مطب از ایئر شماره قبلی استفاده کنید.

Notes



ortho-foroughi.com



DR.SAEID
FOROUGHİ

Orthodontist

contact us

 ortho-foroughi.com

 [@dr.saeidforoughi](https://www.instagram.com/dr.saeidforoughi)

 04135575755