



Poradnik Pacjenta vincismile: jak żyć z nakładkami, co jeść i jak o nie dbać?

Rozpoczęcie leczenia systemem **vincismile** to początek Twojej drogi do idealnego uśmiechu. Aby leczenie było skuteczne, a nakładki pozostały niewidoczne i bezpieczne, przygotowaliśmy dla Ciebie szczegółową instrukcję obsługi.

1. Zasada 22 godzin: klucz do skuteczności

To najważniejsza reguła leczenia ortodontycznego nakładkami. Twój aparat działa tylko wtedy, gdy znajduje się na zębach.

- **Noś nakładki przez minimum 22 godziny na dobę.**
- Zdejmuj je **wyłącznie** na czas posiłków i higieny.
- **Dlaczego to ważne?** Zęby posiadają "pamięć" i gdy tylko zdejmiesz aparat, zaczynają dążyć do powrotu na stare pozycje. Zbyt długie przerwy mogą sprawić, że kolejna nakładka z zestawu nie będzie pasować, co wydłuży Twoje leczenie.

2. Dieta i jedzenie: pełna wolność (z jednym warunkiem)

W przeciwieństwie do stałych aparatów metalowych, w systemie vincismile **nie masz żadnych ograniczeń dietetycznych.**

Co mogę jeść?

Wszystko! Masz ochotę na jabłko, orzechy, ciągnące krowki, popcorn czy pizzę? Śmiało. **Warunek jest jeden:** Musisz zdjąć nakładki przed każdym posiłkiem.

Czego NIE robić?

- **Nie jedz w nakładkach:** nawet miękkie jedzenie może doprowadzić do pęknięcia tworzywa pod wpływem siły żucia. Dodatkowo, jedzenie wchodzi między nakładkę a zęby, co jest prostą drogą do próchnicy.
- **Napoje:** w nakładkach pij tylko **chłodną wodę**.
 - **Kawa/herbata:** wysoka temperatura trwale odkształci termoplastyczny materiał, niszcząc nakładkę.
 - **Wino/soki/cola:** zawierają barwniki, które wnikają w strukturę plastiku. Twoja niewidoczna nakładka stanie się żółta lub brązowa.
 - **Cukier:** słodki napój, który wpłynie pod nakładkę, tworzy "kąpiel cukrową" dla zębów, drastycznie przyspieszając psucie się szkliwa.

3. Instrukcja: jak zakładać i zdejmować nakładki?

Prawidłowa technika chroni nakładki przed złamaniem i oszczędza Twoje zębia.

Jak ZAKŁADAĆ:

1. Najpierw umyj ręce i nakładki.
2. Dopasuj nakładkę do zębów przednich (jedynek i dwójek), lekko dociskając ją palcami.
3. Następnie opuszkami palców dociskaj nakładkę w kierunku zębów trzonowych (do tyłu), aż usłyszysz kliknięcie.
4. **Ważne:** nigdy nie "zagryzaj" nakładki, aby weszła na miejsce! Może to spowodować jej zniekształcenie. Do dociskania używaj wałeczków (czytaj punkt 6).

Jak ZDEJMOWAĆ:

1. Zaczynaj zawsze **od tyłu** (od strony zębów trzonowych).
2. Zahacz paznokciem o krawędź nakładki od strony języka i delikatnie podważ ją w dół (na górnym łuku zębowym) lub w górę (na dolnym), aby zeszła z trzonowców.
3. Gdy tył jest luźny, powoli przesuwaj się ku przodowi, uwalniając nakładkę.
4. Nigdy nie szarp mocno za jeden koniec, w ten sposób możesz uszkodzić nakładkę.

4. Higiena: jak dbać o zęby i aparat?

Ponieważ nakładka szczelnie "zamyka" zęby, higiena musi być perfekcyjna. Resztki jedzenia uwięzione pod plastikiem to idealna pożywka dla bakterii.

Higiena zębów:

- **Mycie po każdym posiłku:** zanim założysz nakładki z powrotem, wyszczotkuj zęby.
- **Co w podróży/pracy?** Jeśli nie możesz umyć zębów, przepłucz usta bardzo dokładnie wodą, a pełne mycie wykonaj, gdy tylko będzie to możliwe.
- **Nitkowanie:** używaj nici dentystycznej codziennie wieczorem.

Higiena nakładek:

Nakładki myjemy rano i wieczorem.

- **CZYM:** używaj osobnej szczoteczki z miękkim włosiem, chłodnej wody i odrobiny zwykłego mydła w płynie (bezbarwnego).
- **CZEGO UNIKAĆ:**
 - **Pasty do zębów:** zawiera drobinki ściernie, które rysują gładką powierzchnię nakładki. W mikrorysach gromadzi się osad, przez co nakładka mętnieje i staje się widoczna na zębach.
 - **Wrzątku:** gorąca woda zniszczy kształt nakładki.

5. Przechowywanie

Nakładki są lekkie i przezroczyste – bardzo łatwo je zgubić.

1. **Pudełko to Twój przyjaciel:** gdy wyjmujesz nakładki z ust, zawsze wkładaj je do pudełka vincismile.
2. **Nigdy w serwetkę:** to najczęstsza przyczyna utraty aparatu w restauracjach. Kelnerzy często wyrzucają serwetki z "zawartością", nie wiedząc, że w środku jest aparat.
3. **Uwaga na psy:** psy uwielbiają zapach ludzkiej śliny. Jeśli zostawisz nakładki na szafce nocnej bez pudełka, Twój pupil może potraktować je jak gryzak.

6. Co to są "Waleczki" (Chewies) i jak ich używać?

W pudełku startowym znajdziesz małe, gumowe waleczki (tzw. *Chewies*). To nie jest gadżet – to ważna część leczenia!

- **Do czego służą?** Pomagają docisnąć nakładkę do zębów znacznie mocniej, niż zrobią to Twoje palce. Dzięki temu nakładka idealnie przylega, a zęby przesuwają się szybciej i precyzyjniej.
- **Jak używać?** Po założeniu nakładek włóż waleczek do ust i gryź go przez około **2-3 minuty**, przesuwając go od lewej do prawej strony (jakbyś żuł gumę).
- **Kiedy?** Używaj ich zwłaszcza przez pierwsze 2-3 dni po założeniu **nowego kompletu** nakładek oraz zawsze wtedy, gdy czujesz, że nakładka lekko odstaje od zębów.

Masz wątpliwości?

Pamiętaj, że w przypadku zgubienia nakładki, pęknięcia czy silnego bólu, Twój lekarz prowadzący jest do Twojej dyspozycji. Powodzenia w drodze do nowego uśmiechu!