

## Hvor længe skal jeg have bøjle på?

Tandregulering foregår ofte i 2 perioder.

1. periode, hvor tænderne føres på plads med reguleringsapparat. I denne periode skal man komme på klinikken hver 6.-8. uge. Selve behandlingstiden kan variere meget, men er normalt 2-3 år.

2. periode, hvor tændernes nye position fastholdes med holdebøjler. Denne periode varer flere år og kan undertiden være livslang.

## Hvornår retter man tænder?

I tilfælde, hvor kæberne ikke vokser rigtigt i forhold til hinanden eller hvor tænderne bider skævt sammen. Her kan tandregulering bl.a. betyde: Mindre risiko for at slå tænderne, bedre afbidning og tyggefunktion, samt mindsket risiko for skade på tyggemusler, kæbeled og tandkød.

## Mødetider

Det er meget vigtig, at de aftalte møde tidspunkter overholdes. Er man forhindret meldes afbud i god tid, og der aftales et nyt mødetidspunkt.

Bøjlebehandling er et tæt samarbejde mellem dig og os. Vi planlægger behandlingen med respekt for dig, så din behandling bliver optimal.

## Hvis noget går i stykker

Hvis noget går i stykker eller der er noget ved bøjlen, der generer dig, så **ring og aftal en tid**, så vi kan hjælpe dig - også selvom du har en tid i forvejen.



Hellere spørge for meget end for lidt



Din behandling med bøjle



Esbjerg

Ribe

Sønderborg

Vejle

Varde

Kontakt os

Tlf: 76 13 14 80

Se mere information på hjemmesiden:

[www.tandreguleringshuset.dk](http://www.tandreguleringshuset.dk)

TandreguleringsHuset



## Tandbørstning

Det er rart at have rene tænder - og især **VIGTIGT**, når man har fast bøjle på tænderne. Vi vil gerne have, at du børster tænderne, lige inden du kommer til kontrol med din bøjle. Hver gang du kommer til kontrol af din bøjle, kontrollerer vi din mundhygiejne.



Dårlig tandbørstning giver hævet tandkød og større risiko for huller i tænderne.



Hvis du ikke har børstet korrekt, kan du se afkalkninger på tænderne, når bøjlen tages af.



Når bøjlen er fjernet skal tænderne stadig være sunde og intakte. Tandkødet skal være sundt og lyserødt.



Børst først over bøjlen, så du får skrubbet området mellem bøjle og tandkød. Bagefter resten af tænderne.



Børst først under bøjlen, så du får skrubbet området mellem bøjle og tandkød. Bagefter resten af tænderne.



Bagefter resten af tænderne.



Nogle gange kan det være nødvendigt at bruge en **solotandbørste**.



## Ømme tænder

Tænderne kan godt blive ømme den første uges tid efter man har fået fast bøjle på, eller hvis bøjlen lige er blevet strammet.

## Hvad må jeg spise?

Selv om du har fast bøjle på tænderne, kan du sagtens spise varieret og normalt. Det er vigtigt at du tænker over, hvad du tygger i.

De små brikker (brackets), der er limet på tænderne, kan gå løse eller blive beskadigede, hvis du ikke passer på.

Du må **IKKE** spise fødevarer der

- Klistrer eller klæber
- Er meget hårde

Du skal undgå karameller, sej lakrids/vingummi og bolsjer. Hårde kanter på f.eks. brød, pizza og kød skal skæres fra. Gulerødder og æbler skæres ud i mindre stykker.

**Hvis du er i tvivl om hvad du må spise, så spørg endelig.**