Tannregulering er viktig av flere grunner

Tannregulering gjør mye mer enn å bare gjøre smilet penere. Den spiller også en aktiv rolle i korrigering av bittfeil og skeive tenner. Dette er viktig fordi et avvikende bitt («malokklusjon») kan føre til andre problemer, slik som unormal slittasje på tenner, vanskeligere rengjøring, som igjen kan føre til betennelse i tannkjøttet og hull i tennene, med mere.

Når behandling med tannregulering er i gang må du ta vare på den. God pleie av tannreguleringen forebygger skader både på selve tannreguleringen og tennene dine, samtidig som det gjør det mer behagelig å ha tannreguleringen på. Du får god opplæring i hvordan du best rengjør tannreguleringen og tennene fra din kjeveortoped, dens medhjelpere og tannhelsepersonell på tilsynsklinikk. Vi anbefaler at foresatte er aktivt med på tannpuss på barn og unge opp til 12 års alder. Det kan også i noen tilfeller være aktuelt å gå til tannpleier i tillegg for ekstra oppfølging av renholdet mens tannreguleringen er på.

Har du spørsmål, enten som pasient eller foresatt, er du hjertelig velkommen til å stille dem så skal vi svare så godt vi bare kan.

Fluorskyll, Tannpuss, Tanntråd

1. **Forbered deg på å pusse tennene.**Ta av strikk og andre avtakbare deler av tannreguleringen
2. **Skyll grundig med fluorskyll i ett minutt**.
3. **Rengjør tannreguleringen. Midt på, over, under og bak.** Bruk den lille solotannbørsten til å fjerne matrester mellom klossene og inn under steder som er vanskelig å komme til med vanlig tannbørste. Bruk så den vanlige tannbørsten - hold børsten i en vinkel på 45 grader for å pusse over og under klossene og strengen til tannreguleringen. Bruk god tid for å sørge for at alt plakk og matrester fjernes. Se i speilet.
4. **Puss tennene.**Rengjør hver tann enkelvist. Først plasserer du børsten i en 45-graders vinkel ved tannkjøttet, også trykker du lett og beveger børsten i en kort sirkelbevegelse. Bruk samme bevegelse på alle overflatene, og vipp børsten for å komme bedre til blant de mindre fortennene.
5. **Bruk tanntråd én gang om dagen.** Det er stort sett mulig å bruke tanntråd når man har tannregulering. Den må da føres under strengen for å komme i mellom tennene. Be tannlegen vise deg den beste måten å bruke tanntråd på, eller følg instruksene på produktet. Det finnes egne typer tanntråd utformet for tannreguleringer, slik som floss threader eller superfloss.

Oppfølging av kjeveortoped/tannlege/tannpleier

I løpet av tiden du har tannregulering, må du besøke kjeveortopeden jevnlig for å justere den. Det vil ofte oppleves som en «stramming» av reguleringen da det ofte etter justering føles stramt og litt ubehagelig i munnen. Hvis dette ubehaget ikke blir borte i løpet av noen dager, eller bare forverres, må du si fra til kjeveortopeden. Hvis du er bekymret for at noe er galt med tannreguleringen, eller hvis du har ødelagte/løse deler, må du si fra om dette med en gang.

Det er også viktig at du går til tannlege/tannpleier regelmessig mens du har tannregulering. Rutinemessige kontroller kan behøves for å finne hull eller tegn på plager i tannkjøttet. Tannlegen eller tannpleieren kan gi nødvendig oppfølging som gir ekstra beskyttelse av tenner og tannkjøtt mens du bruker tannregulering. Din kjeveortoped vil også følge med på dette og henvise deg til tannlege/tannpleier ved behov.

Mat og drikke

Når du går med tannregulering er det viktig at du tar hensyn til det når du spiser og drikker. I starten, og etter justeringer, mens tennene er ømme, spises myk kost; suppe, grøt, yoghurt, smoothie, skjære av skorpa på brødet, most mat osv. Begrens inntak av brus, juice saft og søtsaker. Det er ekstra stor fare for syreskader og hull i tennene når man har tannregulering på. Bruker du skinneregulering/plate skal denne tas ut når du drikker og spiser. Del opp hard mat i biter, båter og skiver og pakk det rett i munnen uten å bite av – det vil redusere risikoen for at klosser og deler løsner. Spør din kjeveortoped hvis du lurer på noe.

Vi ønsker deg lykke til med din tannregulering!