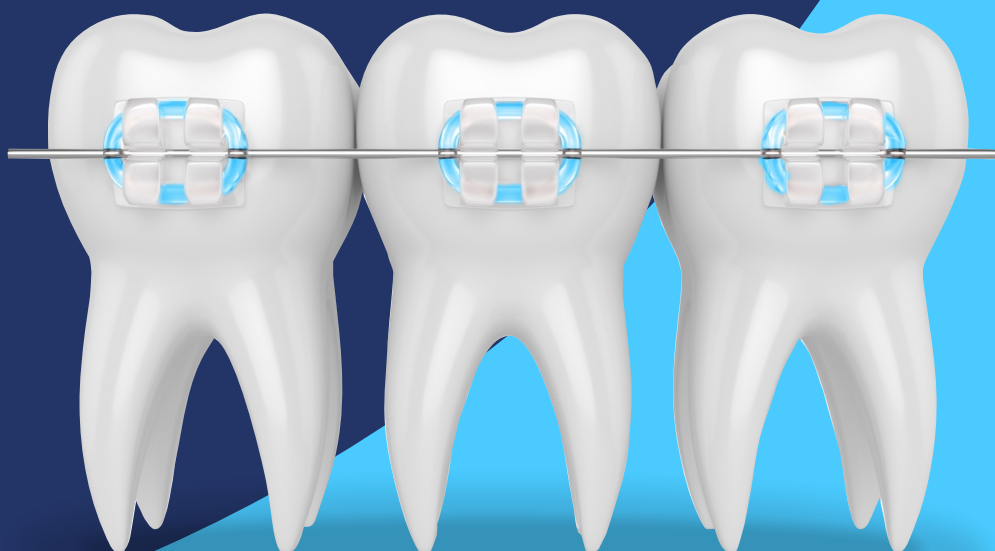


Гайд по брекетам

Всё, что нужно знать
про исправление прикуса на брекет-системах





Содержание

Что такое брекет-система?	3-4
В каких случаях необходимо ортодонтическое лечение?.....	5-6
Какие виды брекет-систем бывают?.....	7-8
В каком возрасте можно исправлять зубы?.....	9
Если решились на исправление прикуса – с чего начать? Какие необходимы подготовительные этапы?	10
Установка и ношение брекетов: больно ли это?.....	11-12
Есть ли необходимость отказываться от привычной пищи?.....	13-14
Брекеты – это надолго? Сколько придётся их носить?.....	15
Как часто необходимо посещать врача-ортодонта после установки брекет- системы?	16
Правда ли, что от брекетов портятся зубы?.....	17
Отличается ли уход за полостью рта во время ношения брекетов?	18-19
Можно ли проводить ортодонтическое лечение, если стоят импланты / коронки?.....	19
Можно ли лечить зубы с установленной брекет-системой?.....	20
Брекеты – это последний этап ортодонтического лечения?.....	20-21
Популярность брекетов. Звезды в брекетах.....	22-23
Контакты.....	24



1. Что такое **брекет-система**?

Брекет-система – это конструкция, предназначенная для механического воздействия на зубы и исправления прикуса пациента.

Брекет-система состоит из следующих элементов:

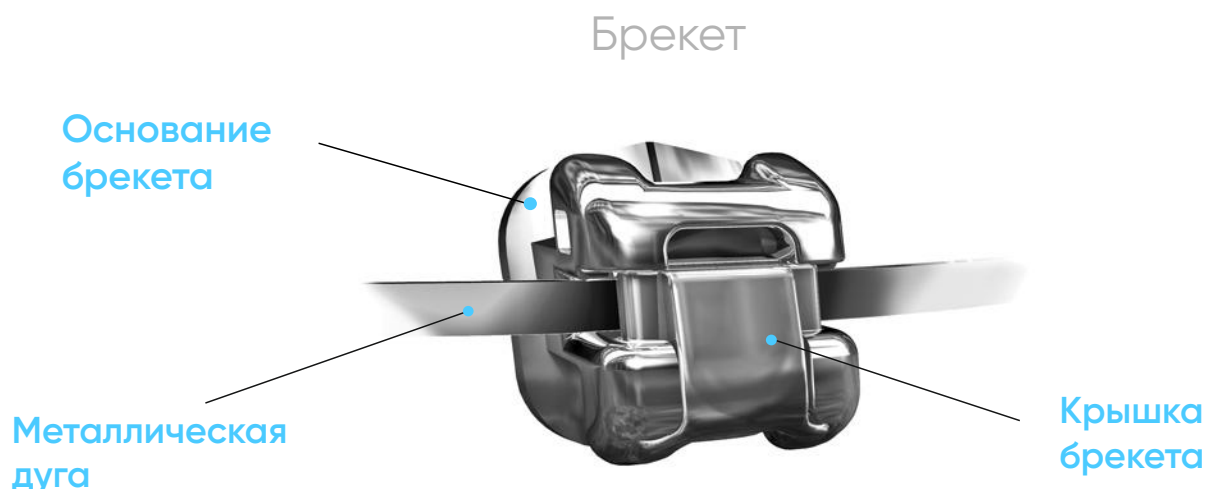
Брекет – небольшая «пластинка», которая фиксируется на зуб. Может быть сделана из разных материалов, например, металл или керамика. Крепится к эмали зуба при помощи ортодонтического клея;

Металлическая дуга – закрепляется в брекетах и имеет свойство памяти формы, что позволяет выравнивать зубы, она может быть многопетлевой, петлевой, с изгибами и прямой;

Эластичные или металлические лигатуры и цепочки – скрепляющий дугу элемент, используется в лигатурных брекетах;

Ортодонтические винты – небольшие металлические «штырьки» которые устанавливаются в кость под анестезией стоматологом-хирургом, эффективно помогают перемещать зубы с наименьшим количеством осложнений и уменьшают сроки лечения;

Окклюзионные накладки – объемные временные пломбы, которые фиксирует ортодонт для завышения прикуса и возможности переместить зубы в необходимых направлениях



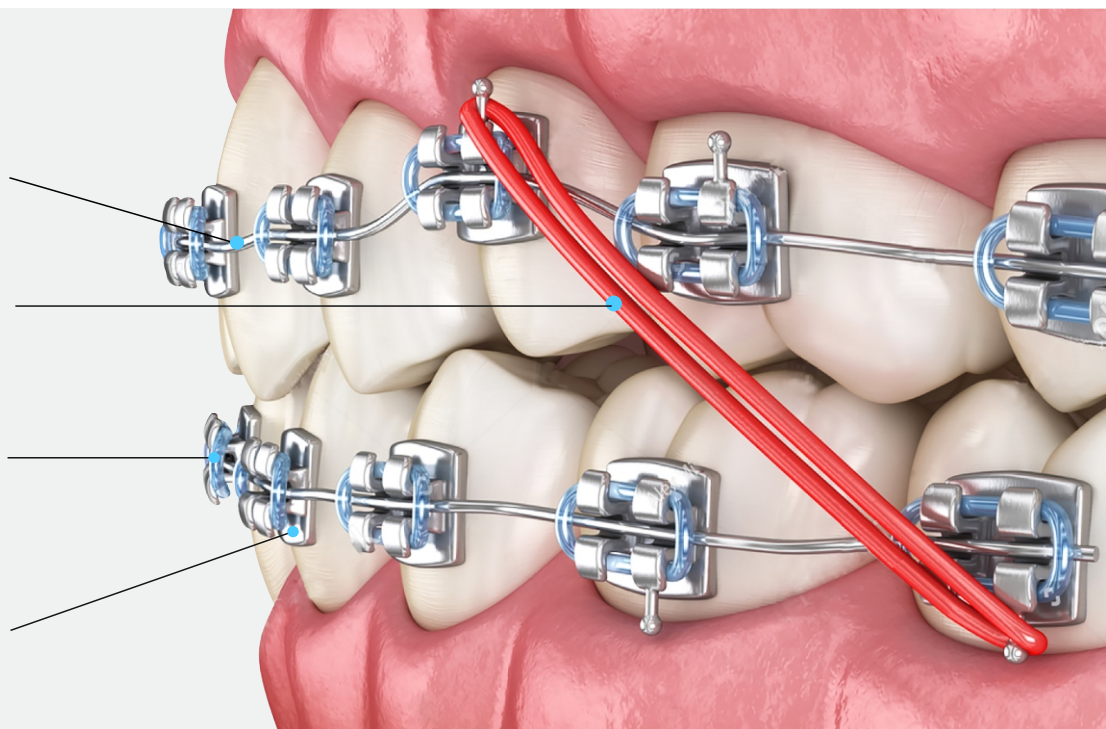


Металлическая дуга

Эластичная тяга

Лигатура

Брекет



Брекет-системы отличаются материалом изготовления, способом крепления дуги и местом размещения – внутри зубного ряда или снаружи.

Ортодонтическое лечение начинается с консультации врача-ортодонта. Далее проводится диагностика (рентгеновские снимки, цифровые или аналоговые оттиски, анализ данных) и планирование. На каждый зуб давление регулируется стоматологом вручную в зависимости от целей лечения.

Итог:







- Брекет-системы позволяют перемещать зубы в необходимом направлении, менять угол их наклона.
- Грамотное планирование позволяет сделать лечение эффективным.



2. В каких случаях необходимо ортодонтическое лечение?

Брекет-системы устанавливают не только по эстетическим соображениям. Красивая улыбка – самый заметный итог лечения, но намного важнее медицинские показания к установке. Ортодонт подробно объяснит, в каких случаях необходима установка брекет-систем:

Показания к установке:

-  неправильный прикус;
-  скученность зубов – слишком плотное расположение;
-  нарушение развития челюстей;
-  неправильное расположение зубов (выдвижение, повороты, наклоны);
-  щели между зубами;
-  подготовка к протезированию.

Названные пункты могут не причинять особого дискомфорта или не мешать вовсе, но в дальнейшем могут привести к проблемам. Скученность может спровоцировать кариес на контактах зубов, неправильное положение зубов и зубных рядов может привести к нарушению жевания, неправильный прикус – к проблемам с челюстными суставами и т.д.

Необходимость исправления прикуса может быть как в детском и подростковом, так и во взрослом возрасте.





Брекет-системы имеют и ряд противопоказаний. Они бывают **абсолютные** – при них процедура невозможна, и **относительные** – когда сначала потребуется проведение манипуляций для возможности начать лечение.

Абсолютные противопоказания	Относительные противопоказания
Нежелание проводить ортодонтическое лечение	Плохая гигиена полости рта
Онкология в активной форме	Аллергия на металлы, из которых изготовлены части брекет-системы
Тяжелые инфекции (ВИЧ, сифилис, туберкулез)	Заболевания дёсен, пародонтит
Психоневрологические заболевания	Отсутствие зубов или их малое количество, недостаточное для опоры
Заболевания костной системы	Необходимость санации полости рта (лечение кариеса и осложнений кариеса)
	Необходимость в установке имплантатов и коронок
	Активный сменный прикус – когда много молочных зубов начинает меняться за короткий промежуток времени
	Наличие третьих моляров (зубов мудрости)

Противопоказания обсуждаются при личной консультации и подбирается оптимальный способ лечения.



3. Какие виды брекет-систем бывают?

Брекет-системы отличаются по способу крепления на зубы.

Вестибулярные брекететы – самый распространенный вид. Они крепятся с внешней стороны зубов. Изготавливаются из разных материалов.

Состав конструкции	Металлические	Керамические или циркониевые	Сапфировые
Преимущества	<p>Надёжные</p> <p>Эффективные</p> <p>Экономичная цена</p> <p>Подходят для сложных случаев</p>	<p>Могут быть несильно заметны на зубах</p> <p>Гипоаллергенные</p>	<p>Прозрачные</p> <p>Придают дополнительное сияние белым зубам</p>
Недостатки	<p>Заметны на зубах</p> <p>Могут вызвать аллергию</p>	<p>Подходят не для всех случаев</p> <p>Высокая стоимость</p> <p>Хрупкие</p>	<p>Высокая стоимость</p> <p>Требуют тщательного ухода</p> <p>Самые хрупкие</p>
Срок лечения в среднем	2 года	2 года	2 года



металлические



керамические



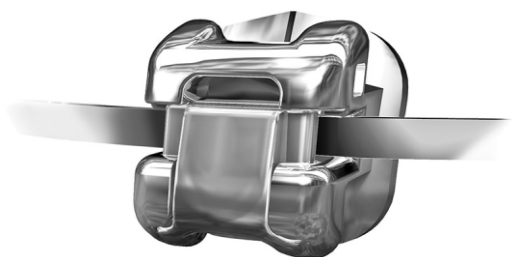
сапфировые



Так же различают брекет-системы по строению брекета и фиксации дуги в брекете:

Лигатурные – конструкции с классическим способом фиксации. Дуга удерживается за счет металлических элементов или силиконовых колец – лигатур. Такие системы эффективны и доступны, но требуют более тщательной гигиены полости рта, привыкание к ним происходит дольше и необходимы более частые посещения врача для активации (корректировки).

Безлигатурные или самолигирующие – более современные брекет-системы. Здесь в самом брекете предусмотрено крепление для дуги, вспомогательные элементы не нужны. Самолигирующие системы в меньшей степени усложняют гигиену зубов и сокращают количество посещений ортодонта для активации.



Безлигатурные

Лигатурные





4. В каком возрасте можно исправлять зубы?

В любом возрасте могут существовать проблемы с зубным рядом. У большинства людей есть либо неправильный прикус, либо незначительные дефекты зубного ряда – зазоры или скученность. Поэтому рамок возраста для ортодонтического лечения почти нет.

Брекет-систему можно устанавливать с 7-8 лет для достижения определенных целей, обычно это короткое лечение. Но, следует обратить внимание на то, что у детей помладше есть риск возникновения кариеса из-за несформировавшейся эмали постоянных зубов и проблем с гигиеной. Если есть необходимость установить частичную брекет-систему в раннем возрасте (до 12 лет), то родителям нужно тщательно следить за гигиеной полости рта ребенка.

Установка брекет-систем для взрослых имеет свои нюансы. Например, лечение продлится значительно дольше, чем у подростков – возможно до 5 лет. Зубные ряды взрослых пациентов менее подвержены изменениям под давлением, поэтому времени для перемещения зубов в нужное положение необходимо больше.

Чем старше человек, тем больше у него может быть проблем с зубным рядом – отсутствие зубов, множественные пломбы на зубах, заболевания десен и пародонта, стираемость эмали зубов и т.д. Всё это стоит учитывать и быть готовым к затяжному процессу подготовки перед установкой брекет-систем и к самому лечению у ортодонта.

Возраст до 18 лет действительно считается самым «удобным» для эффективности ортодонтического лечения, но это не значит, что их нельзя устанавливать и позже. Ограничений для ортодонтического лечения по возрасту – нет.





5. Если решились на исправление прикуса – с чего начать? Какие необходимы подготовительные этапы?

Этап	Что происходит
Консультация	<p>Осмотр полости рта, суставов, мышц челюстно-лицевой области. Ортодонт оценивает наличие кариеса и уровень гигиены</p> <p>Общая информация об ортодонтическом лечении и видах систем выравнивания</p>
Диагностика	<p>Рентгеновские снимки черепа и челюстей</p> <p>Оттиски зубных рядов для расчета параметров коронок зубов и зубных рядов</p> <p>Общие исследования состояния челюсти, височно-нижнечелюстных суставов, мышц челюстно-лицевой области, полости рта, расположения зубов, соблюдения всех пропорций</p>
План лечения	<p>Подробный план лечения с указанием примерных сроков, с необходимостью использования дополнительных инструментов для перемещения зубов и исправления прикуса (ортодонтических винтов, эластичных тяг и тд), необходимость промежуточной диагностики или с указанием предварительной диагностики челюстных суставов</p> <p>Обсуждение этапов лечения с пациентом</p>
Подготовка к установке	<p>Лечение кариесов и его осложнений</p> <p>Профессиональная гигиена полости рта с очищением от налёта и зубного камня, обучение методам гигиены и контролем уровня гигиены</p> <p>Удаление зубов при необходимости</p> <p>Установка имплантатов и/или коронок</p>



6. Установка и ношение брекетов: больно ли это?

Ощущение дискомфорта при ношении брекет-системы вызвано давлением дуги – так меняется положение зубов, т.е. происходит лечение.

При установке брекет-системы почти нет никакого дискомфорта. Этапы подготовки и прикрепления брекетов полностью безболезненны. Но при установке и фиксации дуги уже появляется небольшой дискомфорт – ощущение стянутости зубов. Дуга со свойством памяти формы стремится встать на привычное место и тянет зубы за собой. Это давление болезненно только в период адаптации – в среднем до месяца. Обычно стоматологи рекомендуют есть в это время мягкую пищу, чтобы минимизировать дискомфорт.

В среднем каждый месяц необходимо посещать ортодонта для корректировки и активации системы согласно плана лечения, а также для контроля перемещения зубов. Ортодонт может изменять положение дуги или заменить её, а также использовать дополнительные средства для эффективного лечения (цепочки, проволоки, эластичные тяги и тд). После активации брекет-системы снова возникает ощущение стянутости зубов или болезненность, которые длятся от нескольких часов до нескольких дней.

Снятие брекетов происходит с небольшим дискомфортом, но зато намного быстрее, чем их установка.





На некоторые ощущения при ношении брекет-систем следует обратить внимание и немедленно обратиться к специалисту:

- 🦷 острая боль в отдельном зубе – это может быть кариес или воспаление в корнях зуба;
- 🦷 боль в области соприкосновения дёсен и зубов – это может быть следствие убыли десны;
- 🦷 боль в височно-нижнечелюстном суставе – из-за лечения сустав может начать реагировать на изменения в положении зубов, чем и будет вызван дискомфорт;
- 🦷 чувствительность эмали – из-за усложненной гигиены полости рта эмаль может ослабнуть и может понадобиться комплекс процедур для избавления от чрезмерной чувствительности.

Несколько рекомендаций по "по снижению дискомфорта"

- 🦷 выбирать самолигирующие брекететы – сила воздействия в них распределена равномерней, что вызывает меньший дискомфорт;
- 🦷 использовать ортодонтический воск для сглаживания выступающих элементов – его лучше приобрести сразу же после установки;
- 🦷 полоскать рот противовоспалительными средствами, чтоб минимизировать последствия ранок от брекетов;
- 🦷 использовать заживляющие гели для обработки слизистых.











7. Есть ли необходимость отказываться от привычной пищи?

Брекет-система неизбежно влияет на привычки, связанные с питанием. Помимо общих рекомендаций каждый этап лечения сопровождается изменением в диете.

Адаптационный период – это первые недели после установки брекетов, когда болезненные ощущения могут быть самые острые. С непривычки может быть трудно и говорить (нарушение дикции), и есть, и возможны небольшие ранки на слизистой. **Поэтому рекомендации к питанию в этот период включают в себя в основном жидкие и мягкие продукты:**

-  пюре из овощей и мяса;
-  каши;
-  супы и бульоны;
-  смузи;
-  желе;
-  творожные массы, йогурты без сахара.



Можно включить в рацион мягкие продукты, например, выпечку, котлеты на пару, бананы и т.д. Лучше употреблять продукты без красителей и с наименьшим количеством сахара.

В целом во время ношения брекет-систем полностью лучше исключить следующие продукты:

- орехи;
- семечки;
- чипсы и сухарики;
- карамельные конфеты;
- цельные овощи и фрукты – их лучше разрезать на маленькие кусочки или готовить пюре/смузи;
- сухофрукты;













- злаки;
- твердые сыры;
- попкорн;
- жевательные резинки.

Твёрдая пища может деформировать дугу или отклеить брекет, чем нарушит процесс лечения. Частички многих продуктов также могут забиваться под конструкции и вызвать повреждение эмали или возникновение воспаления десны. Рекомендуют также не употреблять красящие продукты – свёкла, кофе и чай, вино, ягоды и соки. Они вызывают потемнение керамических и пластиковых брекетов.

Что можно употреблять в пищу:

-  котлеты на пару;
-  супы и бульоны;
-  кисломолочная продукция
-  мягкая выпечка;
-  молочные коктейли и смузи;
-  мягкие овощи и фрукты;
-  яйца;
-  проваренные каши.





8. Брекетy – это надолго?

Сколько придётся их носить?



Брекет-системы – это долгосрочное лечение, которое длится в среднем 1.5 года. Более точный временной период поможет определить ортодонт, ознакомившись с индивидуальной клинической ситуацией.

Сроки лечения зависят и от его задач:

до 3 лет в среднем занимает исправление прикуса, минимальные дефекты устраняются уже за год, особенно в подростковом возрасте

около 1 года занимает коррекция незначительных аномалий (невыраженная скученность, промежутки между зубами, единичные неправильно расположенные зубы)

от 1,5 до 2,5 лет нужно носить брекет-систему с выраженными аномалиями (серьёзные проблемы с прикусом, непропорциональность, сильная скученность, нарушения развития челюстей). неправильно расположенные зубы.

Взрослые носят брекетy в среднем дольше из-за полностью сформированной челюстной кости и снижения скорости обменных процессов. Обычно срок от 2-3 лет, но чем сложнее ситуация, тем больше времени понадобится для лечения.

Подросткам понадобится от 1 года, т.к. все процессы будут протекать быстрее. Если есть возможность, то стоматологи рекомендуют прибегать к брекет-системе до 15 лет. Так срок лечения будет короче, чем в 25 лет и старше.

Важно:

Продолжительность лечения определяется индивидуально, но лучше подготовиться к тому, что минимум полтора-два года нужно будет носить брекет-систему.



9. Как часто необходимо посещать врача-ортодонта после установки брекет-системы?

После установки брекет-системы необходимо раз в 3-8 недель посещать врача для активации аппаратуры. Это процесс корректировки всей конструкции на зубах по плану лечения. Чаще всего это коррекция или смена дуги, замена эластичных частей из-за их изнашивания и регулировка всей системы. Также стоматолог проводит осмотр и делает вывод о ходе лечения. Если есть проблемы и нарушения, то устраняет их или проводит дополнительную диагностику и корректировку плана лечения.

Активация — это ещё и способ следить за здоровьем зубов и полости рта.

Периодичность осмотров определяет ортодонт по плану лечения и итогам каждой встречи. **Обычные брекет-системы нуждаются в таком осмотре раз в месяц** – эластичные лигатуры, удерживающие дугу, теряют форму, и им необходима замена. **Самолигирующие системы могут позволить посещать ортодонта чуть реже – раз в 1,5 месяца.**

Чем ближе окончание лечения, тем чаще будут необходимы активации.

Пропускать активацию не следует, иначе план лечения может сдвинуться, усложнив дальнейшую работу. Ортодонт каждый раз будет назначать время из расчетов текущего положения, иногда сокращая или увеличивая промежутки между осмотрами. Регулярное посещение гарантирует эффективность лечения.

После активации могут возникнуть дискомфортные ощущения из-за изменений в конструкции и реакции связки зуба на эти изменения. Длительность болевой реакции у каждого пациента индивидуальная, от нескольких часов до нескольких дней. Рекомендации схожи с теми, что используются после установки системы: есть мягкую пищу, пользоваться воском для исключения натирания слизистой, снимать сильную боль обезболивающими препаратами.





10. Правда ли, что от брекетов портятся зубы?

Брекет-системы абсолютно безопасны для зубов при условии соблюдения всех рекомендаций по гигиене.

Риск возникновения проблем существует в нескольких случаях:

- **гигиена** – с брекет-системой нужно особенно тщательно подходить к вопросу гигиены полости рта. Теперь нужно будет тратить больше времени и сил для чистки зубов, использовать специальные щётки, ирригатор, зубную нить и прочее. Если же пренебречь этими вещами, то возможно появление кариеса и воспаление десны. В этом случае ортодонт может рекомендовать снять брекет-систему не завершив исправление прикуса.

- **нарушение диеты** – несоблюдение рекомендаций в питании может затруднить процесс лечения в целом и привести к ряду проблем, в том числе и с зубами

Здоровье зубов может снизиться из-за невыполнения требований пациентом, но сами брекет-системы полностью безопасны.










11. Отличается ли уход за полостью рта во время ношения брекетов?

Брекет-системы вносят коррективы не только в питание пациентов, но и в ежедневную гигиену полости рта. После установки конструкции нужно внимательно следить и ухаживать, а также поддерживать здоровье зубов и слизистой.

Основные рекомендации:

-  После каждого приёма пищи следует прибегнуть к тщательной чистке зубов, чтобы избавиться от остатков еды, которая может застрять или зацепиться за конструкцию
-  Время чистки – от 3 до 5 минут. Не стоит игнорировать внутреннюю поверхность зубов.
-  Для чистки зубов лучше использовать еще дополнительные средства – монопучковую зубную щётку и зубную нить. Это поможет подобраться к труднодоступным местам и промежуткам между зубами.
-  Пользоваться ирригатором для более эффективной очистки.
-  Паста и ополаскиватель должны содержать фтор в составе.

Для поддержания гигиены нужно будет приобрести дополнительные средства. Они помогут заботиться о зубах на протяжении всего периода лечения и избежать воспалений и кариеса.

- монопучковая щётка – поможет с дальними зубами и очищением самих брекетов и пространства вокруг них
- ёршики для чистки брекетов – ими можно достать до поверхности зубов под дугой
- флосс или зубная нить – необходимы для очищения пространства между зубами
- ирригатор – с помощью струи воды под давлением происходит очищение налета, в том числе и там, где ни ёршик, ни щетки не справляются – под десной.



монопучковая щетка



Врач-ортодонт и гигиенист стоматологический подробно расскажут об особенностях и этапах чистки зубов и средствах для поддержания гигиены дома. Главное – соблюдать рекомендации, которые довольно быстро станут привычной повседневной рутиной.

Важно:

Не пренебрегать и профессиональной гигиеной. Выполнение всех рекомендаций является несомненным плюсом, но именно комплекс профессиональной гигиены полости рта – это самая надёжная профилактика кариеса.

В среднем рекомендуется посещать стоматолога для процедуры раз в 2–4 месяца, но возможен индивидуальный график из-за стоматологических особенностей пациентов. Профессиональная гигиена особенно важна при лечении детей и подростков.

12. Можно ли проводить ортодонтическое лечение, если стоят импланты / коронки?

Ортодонтическое лечение возможно и с имплантами, и с коронками, но есть некоторые важные моменты.

При наличии коронок выбирают металлические брекет-системы. Их сцепление надёжней и крепче, чем у конструкций с другим материалом брекетов. Но всё равно есть риск отклейки брекетов, т.к. искусственная коронка не является полноценной эмалью зуба.

Установка брекет-системы возможна даже с мостовидным протезом – он либо заменяется временными коронками, либо делится на несколько частей для возможности движения зубов.

С имплантатами всё сложнее. В этой ситуации конструкция полностью искусственная, т.е. не будет двигаться от давления дуги, как собственные зубы. Чаще брекет-системы ставят до имплантации, а затем начинают ортодонтическое лечение. Также иногда есть возможность не крепить брекететы на имплантат. Но каждая индивидуальная ситуация требует консультации, в ходе которой стоматолог-ортодонт сможет подсказать, возможно ли ортодонтическое лечение и какие будут ограничения.



13. Можно ли лечить зубы с установленной брекет-системой?

Даже с соблюдением диеты и тщательной гигиены невозможно полностью избежать возникновения кариеса во время ортодонтического лечения. Поэтому лечение зубов с брекет-системой возможно и даже необходимо. Нет никаких ограничений по лечению.

Во время процедуры стоматолог снимает дугу и брекет и проводит нужные действия.

Если ситуация нетипичная и сложная, например, кариес возник между скученными зубами, то лечение проводят после снятия брекетов, когда оно становится возможным.

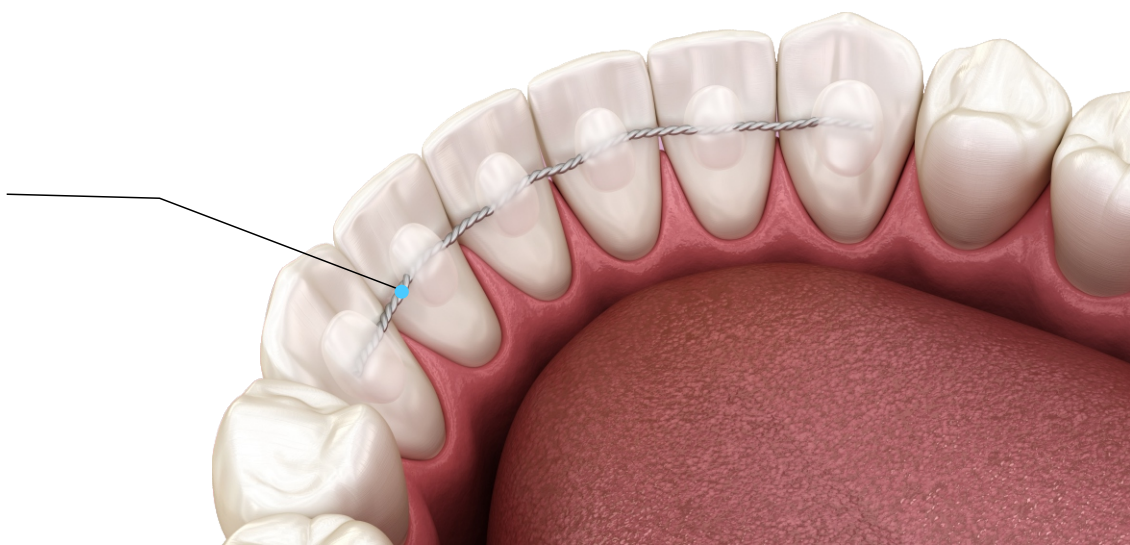
Для сведения рисков к минимуму важно соблюдать все рекомендации по питанию и гигиене. Так можно избежать кариеса в большинстве случаев.

14. Брекеты – это последний этап ортодонтического лечения?

Со снятием брекет-системы завершается только основной активный этап лечения. Дальше необходимо закрепить результат, иначе возникнет риск смещения зубов ввиду их подвижности, которая возникла в процессе ортодонтического перемещения.

Ретенционный период – это этап закрепления лечения. Как правило протокол ретенции зубных рядов включает в себя установку несъемных ретейнеров на внутреннюю поверхность зубов (проволок) и съемных прозрачных кап.

Ретейнер





Ретейнеры	Каппы
Несъемные	Съемные
Наклеиваются с внутренней стороны зубов, дуга повторяет зубной ряд	Полностью повторяют зубной ряд, фиксируются на зубы
Из металла	Сделаны из биологического полимера
Почти не приносят дискомфорта Могут быть проблемы с дикцией в самом начале	Носить на ночь или по назначению ортодонта (в т.ч. днем) Постепенно время ношения сокращается

Подбор системы осуществляется индивидуально.

Каппа





15. Популярность брекетов.

Звезды в брекетах

Проблемы с прикусом и неровность зубов – не уникальные случаи. Огромное количество людей нуждаются в ортодонтическом лечении по самым разным причинам. Конечно, среди них есть и любимцы публики – мировые и отечественные артисты самых разных возрастов. Брекеты давно перестали быть зазорными, и многие публичные личности в том числе спокойно выбирают этот метод лечения, не стесняясь и не скрывая этого.

Вот несколько вдохновляющих примеров:

Анджелина Джоли – у актрисы, которую обожает весь мир, не всегда была идеальная голливудская улыбка. В молодости она проходила лечение на брекет-системе и после не раз обращалась к ортодонтам для консультации и коррекции прикуса.

Дакота Фаннинг – актриса установила брекеты ещё в подростковом возрасте. Помимо здоровья её волновали и насмешки сверстников. Лечение прошло успешно, и сейчас ей нечего стесняться.

Эмма Уотсон – девочка выросла на глазах у телекамер и миллионов зрителей, поэтому многие сразу отметили изменения с зубами актрисы. Ещё на детских фото можно увидеть неровность зубного ряда. После брекет-системы её улыбка выглядит отлично.

Эмма Уотсон





Мэттью Льюис – ещё один актёр из «Гарри Поттера». Его герой, Невилл, казался неказистым, но похорошел к последним частям. Невооруженным глазом видно, как изменился прикус и исчезли щели между зубами у актёра благодаря ортодонтическому лечению.

Кендалл Дженнер – ещё в юности будущая модель поставила брекететы, и никогда не скрывала этот факт. С подростковых снимков она открыто улыбается, показывая конструкцию без малейшего смущения.

Скарлетт Йоханссон – актриса также не стеснялась своих брекетов, которые носила уже во взрослом возрасте.

Анна Михайловская – русская актриса ещё в школьные годы поставила брекет-систему и теперь очаровывает всех своей милой улыбкой.

Вера Брежнева – певица устанавливала лингвальные брекет-системы в начале карьеры. Их не заметно и они отлично подходят для публичной работы. Итогом стала обворожительная улыбка


Майли Сайрус

Скарлетт Йоханссон





Контакты

 +7 (351) 246-77-77

 veladent.ru

 [veladent](#)

