



Instructies uitneembare beugel

Er zijn zoveel verschillende soorten losse beugels, dat hier alleen een aantal hoofdzaken wordt uiteengezet.

Eén ding is met een losse beugel in ieder geval gemakkelijk: tandenpoetsen kan gewoon worden gedaan, de beugel kan immers uit. Wel moet de beugel apart worden gepoetst. Dat kan het beste gebeuren met een kleine harde tandenborstel maar niet met de zachte tandenborstel die je voor je tanden en tandvlees gebruikt. De beugel met de borstel goed onder de kraan boenen. Gewone zeep is geschikter dan tandpasta, maar voor de smaak is even napoetsen met tandpasta wel prettig. Maak er een goede gewoonte van om tenminste 1 keer per week de beugel een extra grote schoonmaakbeurt te geven met Cif: het smaakt niet lekker maar maakt wel goed schoon. Ook nu even napoetsen met tandpasta. Als zich ondanks regelmatig onderhoud toch wat kalkaanslag (van het speeksel) op de beugel afzet kan dat worden opgelost door de beugel af en toe eens een tijdje in (keuken)azijn te leggen.

Het grote probleem met een losse beugel is dat hij uit kan: zorg dat je de beugel voldoende (volgens instructie) draagt. Als regel geldt dat de beugel uit moet bij sport (bij hardrennen met mond open is er altijd het risico dat de beugel uitvalt en iemand anders er net op trapt; en in het zwembad is het heel moeilijk om de beugel eventueel terug te vinden: dus bij alle sporten beugel uit!)

Op alle regels zijn uitzonderingen; als die van toepassing zijn hebben we dat nadrukkelijk meegedeeld.

Als je de beugel niet draagt, bewaar hem dan in het doosje dat we daarvoor geven en nooit los in een broekzak: de kans dat hij dan kapot gaat of kwijtraakt is groot.

Losse beugels zullen in het begin wel storen met praten.

Juist door de beugel in te houden en door te zetten zul je er binnen een week aan gewend zijn.

Het belangrijkste om te onthouden is:

1. de beugel moet voldoende worden gedragen (instructies daarover zijn gegeven);
2. bewaar de beugel, als hij niet in je mond zit, altijd in een doosje (nooit in je broekzak);
3. blijf naar de eigen tandarts gaan voor de halfjaarlijkse controles;
4. breng altijd je eigen tandenborstel mee bij afspraken hier;

Bij problemen kun je natuurlijk altijd contact opnemen met de praktijk.

Kortom waar het met een losse beugel om gaat:

- tanden goed verzorgen;
- beugel goed verzorgen;
- beugel voldoende dragen;
- beugel nooit laten rondslingeren;

Even doorzetten en de losse beugel is een vanzelfsprekendheid.

Succes!