



## Instructies buitenboordbeugel/ lipbumper

De ringetjes om de kiezen waar de buisjes aan vastzitten en waar de beugel in past, zijn een extra belasting voor het gebit. Goed poetsen is nu dan ook belangrijker dan ooit. Zorg dat je overal goed tussen komt, vooral tussen buisje en tandvlees en controleer altijd na afloop of het ringetje glimt: een mat ringetje wijst altijd op nog onvoldoende gepoetst.

In verband met de extra belasting van de beugel voor het gebit, raden wij beslist aan om als extra bescherming dagelijks met een fluoride oplossing te spoelen.

Spoel elke avond (dus 1x per dag) na het tanden poetsen, vóór het slapen gaan, met een klein slokje (5-10 cc) fluoride-oplossing gedurende tenminste **1 minuut** (kijk in het begin op de klok: 1 minuut staan spoelen voor de wastafel is veel langer dan je denkt.) en niet meer naspoelen. Het recept voor de fluoride-spoeling is voor 2 flessen. Als de tweede fles opdraakt moet je zelf bij ons een nieuw recept vragen. Zolang er vaste apparatuur in je mond zit moet je dagelijks blijven spoelen.

Het belangrijkste om te onthouden is:

1. de beugel moet voldoende worden gedragen (instructies daarover zijn gegeven);
2. blijf naar de eigen tandarts gaan voor de halfjaarlijkse controles;
3. breng altijd je **eigen tandenborstel** mee bij afspraken hier, zodat je voor je afspraak nog even kunt poetsen;
4. **bel** ons altijd meteen op als er iets mis is met de beugel, wij kunnen dan als het nodig is extra tijd voor je inplannen.

We geven wat was mee om, als dat echt nodig is, scherpe kantjes van de buisjes op de ringetjes mee te kunnen afdekken. Dat blijft niet zo lang zitten. Als het eraf is, mag het er gewoon opnieuw op worden gedaan; dat mag zo vaak herhaald worden als je zelf nodig vindt. Ruim voordat de was op is heb je geen last meer van de scherpe kantjes. De wangen hebben zich dan aangepast, net zoals je eelt op je handen kunt krijgen. Doe de was er dus niet bij voorbaat op, want dan ontnem je de kans aan de wangen om zich aan te passen; de was is er alleen voor geval van nood.

Als je pech hebt kunnen de kiezen waar de ringetjes op zitten in het begin wat gevoelig zijn, zowel na het indoen van de beugel als na het uitdoen: door de verandering van druk op de kiezen. Daar is weinig aan te doen en het gaat ook vanzelf weer over.

Als een buitenboordbeugel veel en lang is gedragen, zullen de kiezen, waar deze beugel aan vast zit, wat los gaan staan. Dat hoort erbij! De beweeglijkheid van deze kiezen is voor ons zelfs informatie hoe goed de beugel wordt gedragen.

Buitenboordbeugels en lipbumpers moeten **uit** bij sport en wild spel: voorkom de kans dat je er een klap tegen krijgt of ergens achter blijft haken.

Met de buitenboordbeugel moet je er rekening mee houden dat je de eerste paar nachten af en toe wakker zult worden omdat je je lighouding moet vinden.

Na 2-3 nachten is dat in de regel gewend.

Verder gaat het leven met deze beugels gewoon door, behalve:

1. het gebruik van kleverig, taal snoep (noga, toffees e.d.) is absoluut verboden: na het eten van dergelijk snoep is het een crime de ringetjes en de buisjes weer schoon te krijgen.
2. drankjes met prik/koolzuur (cola, seven-up, sinas, spa, enz) mogen af en toe: beperk ze tot feesten en partijen en eventueel eens in het weekend, maar niet dagelijks, want in koolzuur lost langzaam maar zeker de lijm op waarmee de ringetjes zijn vastgezet.

Kortom waar het met een buitenboordbeugel/lipbumper om gaat is:

- voldoende dragen, maar : nooit bij sport en wild spel;
- kleverig en taai snoep : nooit;
- prik : met mate;
- heel zorgvuldig poetsen;
- dagelijks spoelen met een fluoride oplossing

Als je je aan deze 5 regels houdt, moet het goed gaan, succes!