



Gece Plağı (Bruksizm / Diş Sıkma) Teslimi ve Kullanım Rehberi

Gece Plağı

Dişlerini, çene eklemine ve çiğneme kaslarını uyku sırasındaki devasa basınçlardan koruyacak özel kalkanın hazır! Gece plağından maksimum fayda sağlamak ve onu uzun ömürlü kullanmak için şu detaylara özen göstermelisin:

- **Alışma Süreci ve Sabah Yorgunluğu:** İlk birkaç gece ağzında yabancılik hissi, plağın dişlerini hafifçe sıkıdığı hissi veya tükürük miktarında artış olması çok normaldir. Ayrıca ilk haftalarda sabah uyandığında çene kaslarında hafif bir yorgunluk veya dişlerinde geçici bir sızlama hissedebilirsin. Bu durum, kaslarının plağa ve rahatlamış çene pozisyonuna adapte olmaya çalıştığının harika bir işaretidir; birkaç gün içinde çabucak alışacaksın.
- **Kullanım Rutini:** Plağını her gece uykudan hemen önce takmalı ve sabah kalktığında çıkarmalısın. Düzenli kullanım sadece dişlerinin aşınmasını ve kırılmasını engellemekle kalmaz; aynı zamanda sabahları yaşadığın baş, boyun ve omuz ağrılarının da azalmasını sağlar.
- **Kusursuz Ağız Hijyeni:** Gece plağını ağzına takmadan önce mutlaka dişlerini fırçalamalı ve arayüz temizliğini (diş ipi/arayüz fırçası) yapmalısın. Fırçalanmamış, kirli dişlerin üzerine plak takmak; bakterileri gece boyunca diş yüzeyine hapsederek "**sera etkisi**" yaratır ve çürük oluşumunu inanılmaz derecede hızlandırır.
- **Günlük Plak Temizliği:** Sabah plağını çıkardığında mutlaka akar suyun altında **sıvı el sabunu ve yumuşak bir diş fırçasıyla** nazikçe fırçalayarak temizle. **Kesinlikle diş macunu kullanmamalısın;** macunların içindeki mikro aşındırıcılar plağı çizer, matlaştırır ve bakterilerin tutunması için pürüzlü bir yüzey yaratır. **Asla sıcak veya kaynar suya sokma**, plağın şekli (formu) bozulur.
- **Haftalık Derin Temizlik (Pro-Tip):** Plağının zamanla sararmasını veya koku yapmasını engellemek için haftada bir kez; eczanelerden alabileceğin **protez/plak temizleyici efervesan tabletleri** su dolu bir bardağa atıp plağını 15-20 dakika içinde bekleterek derinlemesine hijyen sağlayabilirsin.
- **Güvenli Saklama ve Evcil Hayvan Riski:** Plağını kullanmadığın zamanlarda mutlaka sana verdiğimiz havalandırmalı özel saklama kutusunda tutmalısın.
 - **Peçete Tuzağı:** Plağı asla peçeteye sarma, yanlışlıkla çöpe atılma riski çok yüksektir.
 - **Evcil Hayvanlar:** Evdeki meraklı patili dostlarımız (kedi ve köpekler) üzerindeki koku nedeniyle plakları harika bir çiğneme oyuncağı sanarlar. Asla açıkta veya komodinin üzerinde bırakmamalısın!
- **Rutin Kontroller:** Kliniğimize rutin kontrollere gelirken lütfen plağını da yanında getir; böylece plağın üzerindeki aşınma izlerini inceleyerek diş sıkma şiddetini kontrol edebilir ve gerekirse ufak uyumlamalar yapabiliriz.
- **Ne Zaman Bizi Aramalısın?**
 - Plak **vuruyor, yara açıyor** veya bir dişe fazla baskı yapıyorsa
 - Sabah çene kası yorgunluğu **birkaç haftadan sonra da geçmiyor** veya artıyorsa
 - Çene eklemine **ağrı, kilitleme, ses (klik/çıtırtı)** başladıysa

- Plak **çatladı, kırıldı veya gevşedi** (kendin yapıştırmaya çalışma)
- Plak takıldığında dişlerin doğru kapanmıyor gibi hissediyorsan
- Diş etlerinde geçmeyen kızarıklık veya beyaz tabaka (mantar belirtisi)

YM Diş Kliniği ekibi olarak dişlerini güvene aldığımız bu yeni dönemde sana rahat, ağrısız ve huzurlu uykular dileriz! 🌙