



Ortodontik Tedavi (Diş Teli) Başlangıcı Bakım Rehberi

Sabit Ortodontik Tedavi (Çelik tellerle yapılan tedavi)

Yeni gülüşüne giden bu heyecanlı yolculuğa hoş geldin! Tellerine ve braketlerine alışma sürecini en konforlu şekilde atlatman için bilmen gereken tüm detaylar şunlar:

- **Baskı ve Hassasiyet:** Tellerin takıldığı ilk 3-5 gün dişlerinde baskı, sıkışma ve özellikle çiğneme sırasında sızlama hissetmen çok normaldir. Bu durum, dişlerinin hareket etmeye başladığının harika bir işaretidir! İhtiyaç duyarsan hekimimizin önerdiği ağrı kesiciyi (diş hareketini yavaşlatmaması için **tercihen parasetamol grubu**) kullanabilirsin.
- **Yanak/Dudak Tahrişi ve Mum Kullanımı:** Braketler ağız içine ilk haftalarda yabancı geleceği için yanak içlerinde ve dudaklarda küçük sürtünmelere veya tahrişlere yol açabilir. Sana verdiğimiz **ortodontik mumu**, küçük bir leblebi tanesi kadar koparıp yuvarlayarak seni rahatsız eden/batan braketin üzerine yapıştırabilirsin. Mum o bölgeyi yumuşatarak hızla iyileşmesini sağlayacaktır.
- **Beslenme ve Yasaklı Gıdalar:** Tedavin boyunca braketlerinin kopmaması için yeme alışkanlıklarında ufak değişiklikler yapmalısın:
 - **Koparma Yasak:** Bütün elma, ayva, tost, sandviç gibi yiyecekleri ön dişlerinle kesinlikle ısırp koparak yememelisin. Her şeyi küçük dilimlere bölerek arka dişlerinle çiğnemelisin.
 - **Sert Gıdalar:** Fındık, ceviz, badem gibi sert kuruyemişleri dikkatli tüketmeli; zeytin, erik, hurma gibi gıdaların çekirdeklerini dışarıda çıkardıktan sonra yemelisin.
 - **Yapışkanlar Yasak:** Sakız, jelibon, karamel, lokum gibi gıdalar braketlerin yerinden kopmasına ve tellerin eğilmesine sebep olacağı için tedavi boyunca kesinlikle tüketilmemelidir.
- **⚠ Ağız Hijyeni ve Kusursuz Temizlik:** Tel tedavisinin en önemli kuralı kusursuz temizliktir! Braketlerin etrafında biriken plaklar iyi temizlenmezse dişlerinde **kalıcı beyaz lekeler** (çürük başlangıcı) ve diş eti şişlikleri oluşur. Her ana ve ara öğünden sonra dişlerini **ortodontik fırçanla** detaylıca fırçalamalısın. Braketlerin altını ve aralarını ise mutlaka **arayüz fırçası** kullanarak temizlemeyi günlük rutin haline getirmelisin.
- **Kopan Braket veya Batan Tel Durumu:** Sert bir şey yediğinde braketlerinden biri yerinden oynayabilir (kopabilir) veya dişler hareket ettikçe telin en arkadan batmaya başlayabilir. Lütfen panik yapma; batan yere mum yapıştırarak kliniğimizi ara. Duruma göre seni ara seansa çağırıp hızlıca o bölgeyi düzeltebiliriz.
- **Randevu Düzeni (Tedavi Süresini Belirler):** Ortodontik tedavi, belirli aralıklarla tellerin yeniden ayarlanmasıyla ilerler. **Kaçırdığın her randevu tedavinin toplam süresini uzatır.** Randevularını aksatmamaya özen göster.
- **● Ne Zaman Bizi Aramalısın?**
 - **Braket koptu** veya yerinden oynadı
 - **Tel batıyor**, yanağını/dudağını yaralıyor (mum yapıştır, sonra ara)
 - Ağrı 5-7 günden sonra da geçmiyor veya artıyorsa
 - Bir dişte **belirgin sallanma** başladıysa

- Diş etlerinde şişlik, geçmeyen kanama veya belirgin kızarıklık
- Dişlerinde **beyaz lekeler** fark etmeye başladıysan (çürük başlangıcı — temizlik yetersiz demektir)
- Tel ağzına batıp yutulma/aspirasyon riski oluşturuyorsa (acil)

Tedavi sürecinde her türlü sorun için YM Diş Kliniği ekibi olarak bir telefon uzağındayız. Gülüşünün değişmeye başladığını görmek için sabırsızlanıyoruz! ✨