

Şeffaf Plak (Invisalign vb.) Teslimi ve Kullanım Rehberi

Şeffaf Plak Tedavisi (Basit Düzeltmeler) · Şeffaf Plak Tedavisi (Komplike Düzeltmeler)

Şeffaf plaklarınla görünmez ve çok konforlu bir tedaviye başladın! Hedeflediğimiz kusursuz sonuca planlanan sürede ulaşabilmemiz **senin disiplinli kullanımına** bağlı. İşte dikkat etmen gereken her şey:

- **Alışma Süreci ve Konuşma:** İlk birkaç gün ağzında fazladan tükürük birikmesi ve konuşmanda (özellikle 's' ve 'ş' harflerinde) hafif bir farklılık hissetmen normaldir. Bol bol konuşarak veya sesli kitap okuyarak bu süreci 1-2 gün içinde kolayca atlatabilirsin. Dişlerindeki hafif baskı hissi ise, plakların harika bir şekilde çalıştığını gösterir.
- **⚠️ Kullanım Süresi (Altın Kural):** Tedavinin tıkr tıkr ilerlemesi için plaklarını **günde en az 20-22 saat** takmalısın. Plaklarını sadece ana öğünlerde ve bir şeyler içerken (su hariç) çıkarmalısın. Bu süreyi tutturamazsan dişler planlanan şekilde hareket etmez ve tedavi uzar.
- **Ataşmanlar (Minik Çıkıntılar):** Dişlerine yapıştırdığımız diş rengindeki minik çıkıntılar (ataşmanlar), plakların dişlerini bir direksiyon gibi tam kavramasını sağlar. Bunlar tedavi bitiminde iz bırakmadan temizlenecektir. Eğer içlerinden biri düşerse lütfen panik yapma, rutin kontrolünde kolayca yenileyebiliriz.
- **Takma ve Çıkarma Tekniği:** Plakları takarken önden arkaya doğru **parmaklarınla bastırarak** tam oturt. **Asla dişlerinle ısırarak oturtmaya çalışma!** Çıkarırken ise her iki taraftan, en arka azı dişlerinin iç tarafından tırnağınla nazikçe esneterek çıkarabilirsin.
- **Saklama ve Kayıp Riski:** Çıkardığın an plağını mutlaka özel saklama kutusuna koy. Plakları restoranda veya masada **peçeteye sarmak**, yanlışlıkla çöpe atılmalarının veya evdeki meraklı dostların onları oyuncakı sanıp çiğnemesinin en yaygın nedenidir!
- **Beslenme ve İçecekler:** Plaklar ağzındayken **sadece oda sıcaklığında su** içebilirsin. Çay, kahve, kola, meyve suyu gibi içecekler hem plakları hızla sarartır hem de plağın içine sızarak dişlerini çürütür. Sıcak içecekler ise plağın formunu (şeklini) eriterek bozar.
- **Kusursuz Ağız Hijyeni:** Plaklarını ağzına geri takmadan önce mutlaka dişlerini fırçalamalı ve diş ipi kullanmalısın. Eğer dışarıdaysan ve fırçalama imkânın yoksa, ağzını bol suyla çalkalayıp plağı takmalı, eve döndüğün ilk fırsatta fırçalamalısın. **Kirli dişlerin üzerine plak takmak çürüklere davetiye çıkarır.**
- **Plak Temizliği:** Plaklarını her çıkardığında sudan geçir. Akşamları **sıvı el sabunu ve ayrı bir yumuşak diş fırçası** ile nazikçe fırçalayarak temizle. **Diş macunu kullanma;** macun plağı çizer, matlaştırır ve ağızda görünür hale gelmesine sebep olur. **Asla kaynar suya sokma.**
- **Yeni Plağa Geçiş:** Bir sonraki yeni plağına geçerken, bu değişimi mutlaka **gece yatmadan önce** yap. Böylece ilk baskı hissinin en yoğun olduğu saatleri uykuda rahatça atlattırır. **Eski plaklarını atma;** aktif plağını kaybedersen, tedavin gerilemesin diye hemen bir önceki plağını takarak bizimle iletişime geç.
- **● Ne Zaman Bizi Aramalısın?**

- **Aktif plağını kaybettin veya kırdın** (bir önceki plağı tak, sonra hemen ara)
- Plak dişlerine **tam oturmuyor**, arada boşluk kalıyorsa
- **Ataşman düştü** ve plak kavramıyorsa
- Plak diş etini veya dilini kesiyor, yara açıyorsa
- Bir dişte **belirgin sallanma** veya geçmeyen ağrı
- Baskı hissi 5-7 günden sonra da geçmiyor veya artıyorsa
- Günde 20-22 saat takmayı tutturamıyorsan (bize söyle, planı gözden geçirelim)

YM Diş Kliniđi ekibi olarak harika bir değişim süreci dileriz, yeni gülüşüne adım adım yaklaşıyoruz! ❤️

Aklınıza takılan her soruda bize ulaşabilirsiniz.

YM Diş Kliniđi