

Liebe Patientin, lieber Patient,

du hast von uns eine herausnehmbare Spange bekommen, die du nach Anweisung der Ärzte tragen sollst. **Es ist sehr wichtig, dass du die Spange regelmäßig trägst!!**

Das kann nur nachts sein, oder auch 14 Stunden und mehr. Eventuell musst du die Spange selbstständig „verstellen“. Dir ist in der Praxis gezeigt worden, wie man durch Drehen der Mittelschraube die Spange richtig einstellt (Wie häufig, hat dir der Arzt gesagt). Wichtig ist, dass die Spange nach dem Schrauben wieder sicher und fest am Gaumen und an den Zähnen sitzt. Sollte das nicht der Fall sein, musst du 1 x zurückstellen und das Schrauben ein paar Tage später noch mal versuchen.

In der ersten Zeit kann es sein, dass deine Zähne durch das Tragen empfindlicher werden und vielleicht gelockert erscheinen. Das kann besonders morgens der Fall sein, wenn du die Spange nach dem Schlafen heraus nimmst. Dieses „Ziehen“ - es ist ein Schmerz wie beim Muskelkater - ist normal und auch ein gutes Zeichen, denn dann „tut sich was“.

Solltest du unerträgliche Schmerzen haben oder eine Druckstelle - ein roter Fleck auf der Mundschleimhaut – ruf uns an und komme gleich in unsere Praxis.  
Zu lockere Spangen „bringen“ nichts - lass sie bitte nachstellen.

### **Wie setzt du die Spange richtig ein?**

Du kannst dich am besten anhand des vorderen Drahtbügels orientieren. Richte die Spange so aus, dass der vordere Bügel an deinen vorderen Schneidezähnen anliegt. Die U-Schlaufen am Ende des Bogens liegen dabei vor den Eckzähnen. Nun musst du die Spange mit beiden Händen unter leichtem Druck auf den Kunststoff in die richtige Position bringen. Meist ist dann ein „Klicken“ zu hören. Nun musst du noch einmal den richtigen Sitz der Spange kontrollieren, um die richtige Wirkung auf deine Zähne zu garantieren.

Zum Herausnehmen der Spange nimm im Oberkiefer am Besten beide Zeigefinger, im Unterkiefer beide Daumen zu Hilfe. Setze die Finger gleichzeitig an den beiden hinteren Halteelementen (an den Backenzähnen) an und ziehe bzw. drücke die Spange mit leichtem Druck heraus. Nimm' niemals die Spange am vorderen Drahtbügel heraus, da dieser sehr grazil ist und sich sehr schnell verbiegen kann. Die optimale Wirkung deiner Spange ist dann nicht mehr garantiert.

### **Und wie pflegst du deine Spange?**

So wie deine eigenen Zähne! Einfach jeden Abend mit einer Zahnbürste und Zahnpasta reinigen, dann bilden sich auch keine unangenehmen Gerüche und Beläge. Spezielle Reinigungstabletten sind nicht unbedingt notwendig, du kannst Sie aber unterstützend verwenden.

Wenn die Klammer nicht im Mund ist, bewahre sie bitte in einem Glas mit Wasser auf, dem du ein Tropfen Mundwasser hinzufügst, dann „schmeckt“ sie nach dem Einsetzen besser.

Zum Transport verwende bitte ein Klammerdöschen. Wickle sie nie in Tempotaschentücher ein oder stecke sie einfach so in die Hosentasche. Das ist unhygienisch und außerdem können auf diese Weise die Spangen verbiegen, kaputt oder verloren gehen.

So nun hoffen wir, dass du deine Spange ordnungsgemäß trägst und sich der Erfolg bald einstellt. Wenn du noch Fragen zu deiner „losen“ Spange hast, ruf uns einfach an.

Deine kieferorthopädische Praxis  
**Dr. A. Gründer-Voigt**