



-
1. Noste dlahy podle pokynů svého ošetřujícího ortodontisty alespoň 22 hodin denně.
 2. Před vložením do úst dlahy opláchněte a denně je čistěte zubním kartáčkem a čerstvou vodou.
 3. Je běžné, že po prvním vložení do úst cítíte určitý tlak. Tento tlak se bude snižovat, jak se vaše zuby budou posunovat.
 4. Vyjměte dlahy při jídle a uložte je do krabičky.
 5. Není vhodné jíst s nasazenými dlahami, pokud vám ortodontista neřekne jinak.
 6. Horké nápoje a barevné sladkosti nejsou doporučeny při nošení dlah.
 7. Žvýkačky mohou pomoci správnému usazení dlah.
 8. Při problémech nebo dotazech kontaktujte svého ošetřujícího ortodontistu.
 9. Čistěte si zuby po každém jídle.
 10. Pokyny pro výměnu dlah určenou ošetřujícím ortodontistou je nutné dodržovat.
-

Jak nasadit dlahy?

Vyberte dlahu, kterou vám váš ortodontista předepsal, a nasadte v ústech na zuby. Nekousejte, abyste dlahu usadili, protože by se dlaha mohla poškodit. Stačí nejprve lehce zatlačit prsty na přední zuby a poté na zadní zuby.

Kdy vyměnit dlahy?

Dlahy se mění podle předpisu ortodontisty. Je velmi důležité dodržovat harmonogram, aby se dosáhlo plánovaného cíle.

Jak vyjmout dlahu?

Prsty lehce zatlačte na okraji dlahy v oblasti stoliček (molárů). Jakmile ucítíte, že se dlahu uvolnila, vyjměte jí celou. Můžete si pomoci přibaleným háčkem.

Jak skladovat dlahy?

Nejlepší způsob, jak je uchovávat v krabičce, je vložit je opačným směrem proti sobě.