# Ghid pacient: Ce trebuie să respecți pe perioada purtării aparatului dentar

**Instrucțiuni utile pentru copii, adolescenți și adulți**

La clinica **Dentosara**, ne asigurăm că tratamentul ortodontic este eficient, confortabil și cu rezultate excelente. Pentru aceasta, este esențial ca pacientul să respecte câteva reguli importante, indiferent de tipul aparatului dentar purtat (fix sau mobil, metalic, ceramic, safir, Invisalign®).

---

## Igiena orală – mai importantă ca niciodată

✓ Spală-te pe dinți **după fiecare masă**, nu doar dimineața și seara

✓ Folosește **o periuță specială pentru aparat dentar** (ortodontică)

✓ Completează igiena cu **duș bucal** sau **ață dentară cu fir rigid (superfloss)**

✓ Clătește gura cu **apă de gură antiseptică (fără alcool)**

Nu lăsa resturi alimentare să rămână între bracketi sau gutiere – pot cauza carii sau inflamații

---

## Alimentație – ce e permis și ce trebuie evitat

✓ Alege alimente moi, ușor de mestecat: piureuri, paste, brânzeturi, carne gătită

Evită **alimente dure**: mere crude, morcovi, pâine prăjită, nuci

Fără **gumă de mestecat** sau **caramele lipicioase**

Nu rupe alimentele cu dinții din față (ex: sandvișuri, fructe întregi)

*Pentru pacienții cu Invisalign®, îndepărtează gutiera în timpul mesei și curăță-te bine înainte de a o reintroduce.*

---

## Obiceiuri nocive care trebuie evitate

Nu mușca pixuri, creioane sau unghii

Nu atinge aparatul cu mâinile

Nu scoate aparatul mobil (dacă este cazul) în afara timpului recomandat de medic

## Respectarea controalelor programate

✓ Vino la fiecare **activare lunară (pentru aparatele fixe)**

✓ La Invisalign®, **gutierele se schimbă conform planului digital**

✓ Nu amâna vizitele – fiecare zi contează în progresul tratamentului

✓ Anunță imediat dacă simți **durere anormală** sau dacă **s-a dezlipit un bracket**

---

## Ce trebuie să NU faci pe perioada tratamentului

- Nu mânca alimente tari sau lipicioase
- Nu forța aparatul – evită traumele directe

## Nu întrerupe tratamentul fără acordul medicului

Nu ignora igiena – crește riscul de carii și gingivită

---