

## Návod k nošení snímacího ortodontického rovnátka

1. **Snímací rovnátko se nosí celou noc i během dne**, pokud je dítě doma (např. při čtení, psaní úkolů, hraní nebo sledování televize). Celá doba nošení by měla každý den činit **alespoň 12 hodin**.
2. K první kontrole po odevzdání rovnátka je nutné se dostavit v termínu stanoveném lékařem.
3. Další úpravy a kontroly rovnátka jsou nutné v pravidelných 6–8týdenních intervalech, neurčí-li lékař jinak.
4. **Rovnátko je potřeba čistit** 2x denně (nejlépe ráno a večer) zubním kartáčkem a pastou. Po opláchnutí vodou **se nasadí do úst na vyčištěné zuby**. Existují i speciální rozpustné tablety na chemické čištění rovnátka, ale ty samy nestačí. Jsou pouze doplněním mechanického čištění.
5. Příklad se uchovává, není-li v ústech, v pevné krabičce s větracími otvory. Ta jej chrání před poškozením. Krabičku je potřeba též pravidelně mýt.
6. Pouze pravidelné nošení a kontrolované rovnátko má žádaný účinek.
7. **Tlačí-li rovnátko na měkké tkáně nebo vypadává, objednejte se ihned na kontrolu!**