

Udržovací fáze ortodontické léčby

1. Tato fáze trvá minimálně stejnou dobu, jakou bylo pevné rovnátka přítomné v ústech.
2. Snímací rovnátka (případně Essix dlahu) je nezbytně nutné nosit **dvacet čtyři hodin denně první měsíc** po sejmutí fixního rovnátka. Z úst se vyjímá pouze na jídlo a po vyčištění chrupu a dlahy samotné se znovu vrací do úst.
3. **Druhý a třetí měsíc** po sejmutí lze vynechat nošení snímacího rovnátka (dlahy) v práci či ve škole, **ale zbytek dne a po celou noc musí být v ústech!**

V dalších měsících udržovací fáze léčby se užívání řídí doporučením lékaře. Většinou se rovnátka (dlahy) nosí pouze v noci.

4. Po sejmutí pevného rovnátka je **nutné** provést první kontrolu **do tří měsíců** nebo v dřívějším termínu stanoveném lékařem. Další kontroly jsou obvykle po půl roce.

Pouze pravidelně nošené a kontrolované rovnátka (dlahy) má žádaný účinek!

5. Rovnátka (dlahy) **je potřeba před vložením do úst vyčistit** zubním kartáčkem a zubní pastou nebo mýdlem. Po opláchnutí vodou se nasadí **na vyčištěné zuby**. Existují i speciální rozpustné tablety na chemické čištění a desinfekci rovnátka, ale ty samy nestačí. Jsou pouze doplněním mechanického čištění.
6. **Rovnátko (dlahy) se uchovává**, není-li v ústech, **v pevné krabičce** s větracími otvory. Ta jej chrání před poškozením. Krabičku je potřeba též pravidelně mýt.
7. Po zakončení ortodontické léčby, když je fixní rovnátka sejmuta a nahrazena snímacím (nebo dlahou), se **doporučuje návštěva u ošetřujícího stomatologa**, který zkontroluje stav chrupu.