



Το Εξωστοματικό σου Μηχάνημα



ΔΗΜΗΤΡΑ Ι. ΠΑΛΛΗ

DDS, Dipl. Ortho, MSc, SAINT LOUIS UNIVERSITY ΗΠΑ

Διάβασε πολύ προσεκτικά, μαζί με
κάποιον κηδεμόνα!



Ένα βήμα πιο κοντά, για το
πιο όμορφο χαμόγελό σου!



ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΕ ΜΕ!



Το Εξωστοματικό σου Μηχάνημα

Το εξωστοματικό μηχάνημα, είναι ένας κινητός μηχανισμός πάρα πολύ χρήσιμος στη θεραπεία πολλών ορθοδοντικών προβλημάτων.

Με το εξωστοματικό μηχάνημα μπορούμε να καθοδηγήσουμε την αύξηση των γνάθων ή να εξασκήσουμε δυνάμεις, που θα δημιουργήσουν χώρους, για να βοηθήσουν τα δόντια σου να μετακινηθούν στις σωστές θέσεις και να αποκτήσεις αρμονικό προφίλ προσώπου.

Το εξωστοματικό, τοποθετείται στα ειδικά σωληνάκια των δακτυλίων, που έχουμε ήδη προσαρμόσει στα τελευταία επάνω δόντια σου.

Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθείς πιστά τις οδηγίες που σου δίνουμε, σχετικά με τη χρήση του εξωστοματικού, για να πετύχεις τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα!

Αν δεν το κάνεις, τότε η θεραπεία σου σίγουρα θα διαρκέσει περισσότερο, μπορεί όμως να έχει επίπτωση και στο τελικό αποτέλεσμα και πολύ πιθανόν να αναγκαστούμε να αφαιρέσουμε μόνιμα δόντια, για να ολοκληρώσουμε τη θεραπεία σου με επιτυχία.



Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθείς πιστά τις οδηγίες που σου δίνουμε, σχετικά με τη χρήση του εξωστοματικού, για να πετύχεις τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα!

Οδηγίες χρήσης

Να θυμάσαι ότι έχει πολύ μεγάλη σημασία να φοράς το εξωστοματικό σου κάθε βράδυ χωρίς διακοπές. Οι επαναλαμβανόμενες χαμένες βραδιές χωρίς εξωστοματικό οδηγούν σε πολλαπλασιασμό του χρόνου της θεραπείας, πλημμελή ορθοδοντικά αποτελέσματα και ανάγκη για αλλαγή του σχεδίου θεραπείας με εξαγωγές μονίμων δοντιών.

- **Να φοράς το εξωστοματικό σου όλο το βράδυ** στον ύπνο σου και τις λίγες ώρες την ημέρα που ενδεχομένως σου συστήσουμε. Μόνο την πρώτη εβδομάδα προσαρμογής, το φοράς λίγες ώρες κατά την διάρκεια της ημέρας μέχρι να το συνηθίσεις.
- **Πρέπει να το φοράς κάθε νύχτα.** Εάν ξεχάσεις να το φορέσεις, έστω και μια νύχτα, μπορεί να χρειαστεί να το φορέσεις πολλές ώρες παραπάνω, για να αντικαταστήσεις τις χαμένες.
- Την πρώτη ή την δεύτερη μέρα που θα κοιμηθείς με αυτό, **μπορεί να αισθανθείς κάποια ευαισθησία ή μπορεί ακόμα να αισθανθείς τα δόντια σου ευμετακίνητα.** Αυτό είναι κάτι προσωρινό και γρήγορα θα σταματήσει να σε ενοχλεί. Παρόλα αυτά, εάν υπάρχει έντονη ενόχληση μπορείς να λάβεις παυσίπονη αγωγή για 2 έως 4 ημέρες, πρωί, μεσημέρι και βράδυ.
- **Εάν χάσεις ή στραβώσεις το εξωστοματικό σου, να μας τηλεφωνήσεις σχετικά άμεσα,** για να κλείσουμε έκτακτο ραντεβού και να το προσαρμόσουμε. Πρέπει όμως να το προσέχεις, γιατί η αντικατάστασή του είναι δαπανηρή και καθυστερεί την ορθοδοντική σου θεραπεία.
- **Εάν αισθανθείς ότι κάποιος από τους δακτυλίους** επάνω στους οποίους είναι τοποθετημένο το εξωστοματικό να **έχει χαλαρώσει,** πρέπει να μας ενημερώσεις, ώστε να προγραμματίσουμε έκτακτο ραντεβού και να διορθώσουμε το πρόβλημα.
- **Να φέρνεις** το εξωστοματικό μαζί σου σε κάθε ραντεβού.
- **Να καθαρίζεις** το εξωστοματικό σου με υγρό σαπούνι πιάτων κάθε μέρα.

Να μην καταναλώνεις ποτέ τσίχλες ή οτιδήποτε όμοιο με τσίχλες (π.χ. Haribo, ζελεδάκια, καραμέλες γάλακτος, μαντολάτα, παστέλι κ.λπ.), γιατί έστω για μια φορά να φας δημιουργούνται ρηγματώσεις στην «κόλλα» των δακτυλίων και σταδιακά χάνεται ο δεσμός του δακτύλιου με το δόντι με αποτέλεσμα, σε άσχετη χρονική στιγμή, ξαφνικά να σου ξεκολλήσει ο δακτύλιος. Μέχρι να σου ξεκολλήσει όμως τα δόντια σου είναι εκτεθειμένα και μπορεί να αποκτήσεις τε-ρηδόνα λόγω των ρωγμών στην «κόλλα».

 **Πάντα να βγάζεις το λάστιχο πρώτα και μετά το εξωστοματικό.** Αν βγάζεις πρώτα το εξωστοματικό κινδυνεύεις να τραυματιστείς στο πρόσωπο ή ακόμα και στα μάτια.

 **Ποτέ μη σφίγγεις μόνος σου το λάστιχο** του εξωστοματικού σου (το πόσο γρήγορα θα μετακινηθούν τα δόντια, εξαρτάται από τις πολλές ώρες που το φοράς και όχι από το πόσο μεγάλη είναι η πίεση που ασκεί το λάστιχο).

 **Το εξωστοματικό, δεν είναι παιχνίδι.** Μην αφήνεις τους φίλους σου να το πειράζουν, ειδικά όταν το φοράς.

 **Όταν δεν φοράς το εξωστοματικό να το βάζεις στην ειδική θήκη που σου δώσαμε.**

 **Να μην το φοράς ποτέ στις αθλητικές σου δραστηριότητες ή σε ώρες έντονης σωματικής άσκησης ή παιχνιδιού.**

Γνωρίζουμε ότι το εξωστοματικό, μπορεί σε κάποιες στιγμές να γίνεται λίγο κουραστικό, μην ξεχνάς όμως ότι είναι απολύτως απαραίτητο για την θεραπεία σου και ότι αυτή η μικρή θυσία θα σου χαρίσει ένα όμορφο χαμόγελο που θα χάρεις μια ζωή.

Καλή αρχή!!!



ΔΗΜΗΤΡΑ Ι. ΠΑΛΛΗ

DDS, Dipl. Ortho, MSc, SAINT LOUIS UNIVERSITY ΗΠΑ

ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΟΣ
ΠΑΙΔΩΝ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Η Δήμητρα Πάλλη είναι εξειδικευμένη ορθοδοντικός (DDS, Dipl. Ortho, MSc) με σπουδές στην Οδοντιατρική Σχολή Αθηνών και μεταπτυχιακή εκπαίδευση στις ΗΠΑ, όπου απέκτησε τον τίτλο της Ορθοδοντικού και Master στη Βιολογία Στόματος. Διαθέτει πολυετή εμπειρία στην αντιμετώπιση όλων των ορθοδοντικών περιστατικών σε παιδιά και ενήλικες, εφαρμόζοντας σύγχρονες τεχνικές, όπως Invisalign και γλωσσική ορθοδοντική, ενώ έχει διατελέσει επιστημονική συνεργάτης στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και είναι ενεργό μέλος διεθνών και ελληνικών ορθοδοντικών εταιρειών. Από το 1999 διατηρεί ιδιωτικό ιατρείο στο Κορωπί, με συνεχή συμμετοχή σε συνέδρια και επιστημονικές δραστηριότητες. Παράλληλα η Δήμητρα Πάλλη είναι εκλεγμένη ταμίας και μέλος του Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρείας Ορθοδοντικών Ναρθηκών και μέλος του Δ.Σ. του Οδοντιατρικού Συλλόγου Αττικής και της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας.

Κ. Παπαχρήστου 6, Κορωπί 194 00
Τ: 210 66 21 100
E-mail: info@dpalli.gr



Member
American
Association of
Orthodontists®

www.dpalli.gr