

## Retentiebrief

De orthodontist heeft je zojuist verteld dat de beugel eruit kan. Het is na de behandeling noodzakelijk dat deze nieuwe stand van de tanden en kiezen lang genoeg vastgehouden wordt omdat anders alles weer teruggaat naar de oude stand. Dit noemt men de retentiefase.

Dit kun je doen met verschillende soorten retentiebeugeltjes. In de retentiefase zijn enkele controles nodig om de stand te controleren en eventueel bij te sturen als dat nodig is.

Het verwijderen van de oude beugel en het maken van de retentiebeugel moet nauwkeurig na elkaar plaatsvinden, dus met twee afspraken.

Bij de eerste afspraak moeten er afdrucken worden genomen voor het laten maken van de retentiebeugel. Bij de tweede afspraak wordt de oude beugel verwijderd en meteen hierna de retentiebeugel in de mond geplaatst. Je krijgt dan ook de gebitsmodellen die aan het begin en einde van de behandeling gemaakt zijn mee naar huis.

De gebitsmodellen moeten altijd goed bewaard worden en meegenomen worden als je voor controle moet komen

Hoe lang en welke soort beugel men moet dragen in de retentiefase hangt af van jou eigen gebitssituatie. De orthodontist kan dit aan het einde van de behandeling, dus op dit moment, beoordelen en heeft voor jou situatie onderstaande mogelijkheid omcirkeld.

### MOGELIJKHEID 1

De scheve en voornamelijk gedraaide tanden en kiezen zijn recht gezet en dienen daarom ook in deze stand vastgehouden te worden. Het tandvlees en bot moeten zich nog aan de nieuwe situatie aanpassen. Er wordt een draadje achter de tanden geplakt met dezelfde lijm waarmee ook de slotjes van de oude beugel mee zijn vastgezet. Dit kan achter zowel de onder als boventanden geplakt worden afhankelijk welke tanden recht gezet zijn. Het is niet zichtbaar en alleen in het begin voel je het even met je tong maar daarna gaat die gevoeligheid weg. Je gaat er ook niet vreemd door praten. Dit draadje moet zo lang mogelijk blijven zitten, het liefst jarenlang, omdat anders de kans bestaat dat de tanden toch weer scheef gaan staan. Dus als het los gaat moet je zo snel mogelijk contact op nemen! Zoals altijd moet je ook je tanden aan de binnenkant dus over het draadje heen poetsen omdat anders gaatjes aan de binnenkant kunnen ontstaan. De orthodontist moet dan het draadje verwijderen met de kans dat de tanden weer scheef gaan staan. Het gebit en het draadje worden door de orthodontist nog enkele keren gecontroleerd. Bij de eerste controle ongeveer na 3 maanden kunnen dan ook eventuele achtergebleven lijmrestjes van de slotjes nog verwijderd worden. Hierna zijn de controles voorbij. In speciale gevallen of op eigen verzoek kan altijd, in onderling overleg, nog een controle gedaan worden.

### MOGELIJKHEID 2

**A** De scheve tanden en kiezen zijn recht gezet. Er zijn voornamelijk tanden en kiezen rechtgezet die niet zo erg gedraaid stonden. Deze dienen daarom ook in deze stand vastgehouden te worden. Het tandvlees en bot moeten zich nog aan de nieuwe situatie aanpassen. Een manier om dit te doen is door middel van een doorzichtig en dun kunststof plaatje of kapje. Het past precies strak om de tanden en houdt de tanden in die vaste stand. Bij de tweede afspraak wanneer de oude beugel verwijderd wordt, kan de retentiebeugel, het kapje dus, in de mond gezet worden. Vaak zit er dan een klein beetje speling in. Dit komt omdat het tandvlees, nadat de beugel verwijderd is, nog iets ontstoken is. Het is dan rood en gezwollen. Door goed je tanden te poetsen en het tandvlees te masseren zal het tandvlees naderhand zich weer herstellen. Hierdoor gaat het kapje steeds beter om de tanden zitten.

Hierna volgen nog enkele afspraken om het kapje te controleren en eventueel bij te slijpen als dat nodig is. Het kapje moet ook goed schoon gehouden worden met water en tandpasta. In deze periode zul je merken dat het kapje losser zal gaan zitten omdat het steeds beter zal gaan passen. Als het niet losser zit dan betekent dit dat je het kapje te weinig draagt. Omdat het gebit nog te veel in beweging is zul je het dus goed moeten blijven dragen omdat anders de tanden weer scheef gaan staan. De orthodontist zal je bij elke controle steeds vertellen wat je voor de volgende periode moet doen. Het "afbouwen" van het dragen van het kapje moet geleidelijk gebeuren. Als het gebit nog te veel beweegt, en het kapje dus strakker gaat zitten, moet je het afbouwen niet te snel doen. Het is het beste als je het kapje 's nachts blijft dragen!

**B** De scheve tanden en kiezen zijn recht gezet. Er zijn voornamelijk tanden en kiezen rechtgezet die niet zo erg gedraaid stonden. Deze dienen daarom ook in deze stand vastgehouden te worden. Het tandvlees en bot moeten zich nog aan de nieuwe situatie aanpassen. Een manier om dit te doen is door middel van een verhemelteplaatje. Dit is een kunsthars beugel met enkele metaaldelen eraan vast gemaakt. De kunsthars past precies op het verhemelte en de metaaldelen passen om de tanden en kiezen waardoor dit plaatje goed in de mond blijft zitten. Bij de tweede afspraak wanneer de oude beugel verwijderd wordt, kan de retentiebeugel, het plaatje dus, in de mond gezet worden.

Hierna volgen nog enkele afspraken om het plaatje te controleren en eventueel bij te slijpen als dat nodig is. In de eerste 6 tot ongeveer 9 maanden moet je dit plaatje altijd, dus ook met eten, in de mond laten zitten, behalve met tanden poetsen moet je het uit mond nemen en het plaatje ook goed schoon maken met water en tandpasta (gebruik geen Steradent tabletjes; deze maken namelijk het metaal zacht waardoor dit sneller breekt). In deze periode zul je merken dat het plaatje lossier zal gaan zitten omdat het steeds beter zal gaan passen. Als het niet lossier zit dan betekent dit dat je het plaatje te weinig draagt. Omdat het gebit nog te veel in beweging is zul je het dus goed moeten blijven dragen omdat anders de tanden weer scheef gaan staan. De orthodontist zal je bij elke controle steeds vertellen wat je voor de volgende periode moet doen. Nadat je het plaatje ongeveer 6 à 9 maanden dag en nacht gedragen hebt, hoef je het alleen 's nachts te dragen. Het "afbouwen" van het dragen van het plaatje moet geleidelijk gebeuren. Als het gebit nog te veel beweegt, en het plaatje dus strakker gaat zitten, moet je het afbouwen niet te snel doen. Het is het beste als je het plaatje 's nachts blijft dragen!

### MOGELIJKHEID 3

Dit is een combinatie van mogelijkheid 1 en 2. Dit kan betekenen dat je een draadje achter de ondertanden hebt (mogelijkheid 1) en een dun, doorzichtig plaatje of een verhemelteplaatje in de bovenkaak (mogelijkheid 2 A of B).

### MOGELIJKHEID 4

Als de onder en boventanden heel ver uit elkaar hebben gestaan is het belangrijk dat deze stand zo lang mogelijk wordt vastgehouden, liefst net zo lang als je groeit. Dit kan gebeuren d.m.v. een activator. Dit is een kunsthars beugel die zowel de onder als boventanden omvat en 's nachts gedragen moet worden. De onderkaak wordt dan tijdens de groei nog naar voren gehouden waardoor de onder en bovenkaak beter op elkaar passen. Hiervoor zijn nog enkele controlebezoeken noodzakelijk waarbij de orthodontist je steeds aangeeft wat je moet doen.

## Draadspalk

Zojuist is achter jouw tanden een draadje vastgeplakt. Dit draadje zorgt ervoor dat de tanden mooi recht blijven staan, zonder dat je hiervoor een aparte beugel nodig hebt. Na een paar dagen ben je er al aan gewend; het levert geen irritatie op voor de tong.

### ONDERHOUD

Zorg er goed voor dat je je tanden en de draadspalk goed schoon houdt. Laat bij elke halfjaarlijkse controle bij de tandarts ook de draadspalk controleren en laat ook eventueel gevormd tandsteen verwijderen. Zolang de draadspalk goed zit, laat hem dan niet weghalen !

### HOE LANG NOG ?

In de regel moet het draadje nog een aantal jaren, nadat je klaar bent met de beugelbehandeling, blijven zitten. Zolang je er geen last van hebt, laat het dan gewoon zitten.

Je kunt overwegen om de draadspalk (indien echt noodzakelijk !) te laten verwijderen als er aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- Je kaken dienen uitgegroeid te zijn.
- Je verstandskiezen in de onderkaak moeten volledig doorgebroken zijn en goed in de rij staan - of je verstandskiezen moeten verwijderd zijn (i.v.m. een slechte ligging of ruimtegebrek)

Hoe langer de draadspalk blijft zitten, hoe beter !

### LOSLATEN VAN DE DRAADSPALK

Mocht de draadspalk ooit los komen, neem dan zo snel mogelijk contact op met de orthodontist en laat dan de draadspalk weer goed vastzetten. Alleen als je goed bedenkt wat de consequenties zijn van het verwijderen van de draadspalk, kun je overwegen om de draadspalk weg te laten halen. Loop dus niet lang door met een draadspalk die los zit ! Je kunt er gaatjes door krijgen.

## Essix Retainer

Dit is een dun en doorzichtig kunststof kapje dat op jouw gebitsmodel is geperst. Dit gebitsmodel is gemaakt nadat afdrukken zijn genomen op het moment dat de tanden in een goede stand zijn gezet en de actieve behandeling ten einde is gekomen. Het is dan ook geen actieve beugel die de tanden nog kan verplaatsen maar een passieve beugel die de tanden vasthoudt. Het bedekt de tanden en een gedeelte van het tandvlees omdat het voldoende houvast moet hebben.

### HOE EN HOELANG MOET IK HET DRAGEN ?

Zoals boven aangegeven is de beugel op een gebitsmodel geperst. Alle weke delen in de mond zijn zacht, maar op het gebitsmodel zijn ze hard. Het tandvlees wordt ook bedekt. Dit is vaak, op het moment dat de beugel verwijderd wordt nog iets gezwollen. Later verdwijnt dit als je je tanden en tandvlees goed poetst. Dit heeft als gevolg dat je bij het inzetten van de beugel merkt dat de beugel een beetje wil veren. Door het goed dragen van de beugel, zeker in het begin nadat de actieve beugel is verwijderd, zul je merken dat de vering verdwijnt en de beugel strak om de tanden zit. Het beste is om de beugel overdag thuis en 's nachts te dragen. Na een maand als je weer op controle komt kunnen de laatste lijmrestjes verwijderd worden en wordt de beugel nagekeken. De orthodontist zal je dan vertellen hoe je de beugel verder moet dragen. Doorgaans houdt dit in dat de beugel zeker 's nachts nog lang (enkele jaren) gedragen moet worden. Als je wilt, mag dit zeker ook overdag als je thuis b.v. huiswerk maakt of achter de computer zit.

### ONDERHOUD

Zorg er goed voor dat je je tanden goed schoon houdt. Het kapje moet je onder de kraan met je tandenborstel en tandpasta schoon spoelen. Indien er iets mee gebeurt, meteen contact opnemen met de orthodontist. Als je lang wacht met contact opnemen kan het voorkomen dat de tanden iets verschuiven en het kapje niet meer goed past. Hierdoor kunnen de tanden weer iets verschuiven.