

### **Kun je gewoon je tanden poetsen?**

Je kunt gewoon je tanden poetsen. Het is zelfs belangrijk dat je extra veel aandacht besteedt aan het poetsen van je tanden, kiezen en je beugel. Het is bij sommige beugels wel moeilijker om het goed te doen. In dat geval kun je gebruikmaken van speciale tandenborstels. Daarover krijg je handige tips als je de beugel krijgt.

### **Kun je met een beugel in je mond alles eten?**

Voorkom dat je beugel stuk gaat. Slotjes komen gemakkelijk los bij het eten van dropjes, toffees of andere harde en plakkerige dingen. Kauwgom en draadjesvlees gaan gemakkelijk tussen de beugel zitten, je krijgt het moeilijk weer weg. Limonade en frisdrank, met of zonder bubbels, kun je beter laten staan. Ze veroorzaken tandplak waardoor je glazuur rondom de slotjes blijvend kan verkleuren of zelfs gaatjes ontstaan. Zorg dat je de tandplak elke dag goed wegpoetst.

### **Heb je nog vragen?**

Stel ze aan je tandarts, de orthodontist of aan de assistent.

Deze folder is tot stand gekomen met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten. Doel van de vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl)

© Ivoren Kruis / 2019



# Een beugel

## Waarom krijg je een beugel?

Je krijgt een beugel als je tanden scheef staan of niet goed op elkaar passen. De beugel zorgt ervoor dat je tanden en kiezen weer netjes in de rij komen en goed op elkaar aansluiten. Ook je tanden poetsen gaat gemakkelijker. Zo krijg je weer een stralende glimlach en blijft je gebit beter gaaf en gezond. Van een mooi gebit word je blij!

## Naar wie ga je toe voor een beugel?

Een orthodontist is een tandarts die is gespecialiseerd in beugelbehandelingen. Sommige tandartsen kunnen dit ook zelf. Voordat je een beugel krijgt wordt eerst een onderzoek gedaan. Nadat in je mond is gekeken worden gewone foto's en röntgenfoto's van je gezicht en van je gebit gemaakt. Er worden afdrucken van je gebit gemaakt met een soort klei dat naar pepermunt smaakt. Ook kan het zo zijn dat je niet hoeft te happen, maar dat de orthodontist of tandarts jouw tanden en kiezen scant. Daarna wordt precies bekeken wat er aan de hand is. Samen met jou en je ouders wordt daarna besproken wat er aan je gebit veranderd kan worden en met welke beugels dat kan.

## Welke beugel krijg je en wanneer moet je die dragen?

Er zijn verschillende soorten beugels die verschillende dingen kunnen. Met een slotjesbeugel (brackets (de slotjes) die op je tanden vastzitten) kunnen tanden en kiezen worden verplaatst om ze recht te zetten. Er zijn verschillende soorten slotjes: wit of van metaal, met of zonder verend klepje. Een afwijkende kaakstand kan worden behandeld met een blokbeugel of een buitenboordbeugel. Als er ruimtegebrek is kun je soms met een beugel wat extra ruimte maken, in andere gevallen is het beter om blijvende kiezen te verwijderen. De keus voor een beugel hangt helemaal af van de stand van jouw gebit, hoever je bent met de wisseling van je gebit en van je groei. Dat geldt ook voor de draagtijden. Hoe meer je de beugel draagt, hoe beter hij werkt! Je spreekt dit allemaal af met de orthodontist of tandarts.



## Hoe werkt een beugel?

Een slotjesbeugel werkt met kleine subtiele krachten. Door die krachten gaan de tanden en kiezen groeien in de gewenste richting. De kracht wordt opgewekt door de draad die door de slotjes loopt. Daarom wordt de draad tijdens de controles vaak bijgesteld. Met een buitenboordbeugel wordt de groei van de bovenkaak veranderd.

Een blokbeugel is een soort fitness apparaat voor je onderkaak: hij traint je spieren waardoor de kaak hopelijk meer naar voren gaat groeien. De bovenkaak kan worden verbreed met een kaakverbreder, die wordt ook wel "hyrax" of "spin" genoemd.

## Hoe lang moet je een beugel dragen?

Gemiddeld moet je twee tot drie jaar een beugel dragen. De duur van de behandeling hangt af van de ernst van de afwijking en jouw medewerking. Na de behandeling krijg je vaak een nachtbeugel om te voorkomen dat je gebit opnieuw scheef gaat staan. Meestal worden ook spalkjes achter de voortanden geplaatst, die blijven zo lang mogelijk zitten.

## Hoe vaak moet je terugkomen voor je beugel?

Meestal moet je om de vijf of zes weken terugkomen om je beugel te laten bijstellen. In het begin duren deze bezoeken ongeveer een half uur. Later worden ze steeds korter. Je kunt niet altijd na schooltijd terecht. Misschien zul je daarvoor weleens een uurtje van school missen.

## Wat voel je van een beugel?

Soms kunnen je tanden en kiezen na het aanbrengen of bijstellen van de beugel de eerste paar dagen gevoelig zijn. Op iets zachts kauwen kan dan helpen. Ook is het in het begin best een vreemd gevoel dat er een beugel in je mond zit. Daarna raak je er aan gewend.

