



Use and care instructions for your Vivera retainers.

Instruccions d'ús i manteniment
per als vostres retenidors Vivera

Brug og vedligeholdelse
instruktioner til Vivera-bøjler

Instructies voor gebruik en on-
derhoud van uw Vivera retainers

Käyttö ja hoito käyttöohjeet
Vivera-kiinnittimiä varten

Port et utilisation de vos aligners
de contentions Vivera retainers

Tragen und Pflegen
Ihrer Vivera-Retainer

Οδηγίες χρήσης και φροντίδας
για τους συγκρατητήρες Vivera

Leiðbeiningar um notkun
og umhirðu Vivera-tanngóma

Utilizzo dei Vivera retainer

Instruksjoner for bruk og stell
for dine Vivera
tannreguleringsplater

Instruções de utilização
e manutenção
para os seus Vivera retainers

Uso y mantenimiento
de los Vivera retainers

Bruks - och skötsel anvisningar
för dina Vivera tandskenor



Align Technology, Inc.
2560 Orchard Parkway
San Jose, CA 95131
USA



Emergo Europe
Molenstraat 15 2513 Bh,
The Hague The Netherlands
+31.70.345.8570

© 2014 Align Technology, Inc.
All rights reserved. D16471 Rev B

vivera
retainers

vivera
retainers

English

Wearing and using your Vivera retainers.

The Vivera Retainer System consists of a series of doctor-prescribed, custom-made, thin, clear, plastic removable orthodontic retainers that maintain and prevent movement of a patient's dentition.

It is important to wear your retainers for the length of time prescribed by your dental practitioner. Here are some tips to help ensure proper use and to avoid damaging your retainers.

Always remember to

1. Rinse new retainers thoroughly with cold water prior to insertion.

Retainer insertion

1. Make sure you have the proper retainer— the upper for the top teeth and the lower for your bottom teeth.
2. To help avoid confusion each retainer is marked with a "U" for upper arch or an "L" for lower arch, in addition to a unique treatment number.
3. You may insert either the upper or lower retainer first. When inserting each retainer, gently push the retainer over your front teeth. Then, apply equal pressure, using your fingertips, to the tops of your left and right molars (back teeth) until the retainer snaps into place. Retainers should fit comfortably and should not be forced into place.
4. To avoid damage to a retainer, do not bite the retainers into place.

Note: If you experience sharp pain or significant discomfort, discontinue use of the retainers and contact your dental practitioner immediately.

Retainer removal

1. Using your fingers, start on one side at the molars (back teeth), and slowly work your way around to the other side.
2. To help prevent damage, avoid unnecessary removal.
3. Avoid use of any sharp object to remove your retainers.
4. Immediately rinse the retainer with water, shake off excess water, and store your retainers in the protective case provided with the order.

Note: Use care in removing your retainers. Do not use excessive force to bend or twist a retainer. Consult with your dental practitioner if your retainers are difficult to remove.

Daily care and maintenance of your Vivera retainers

1. Clean your retainers prior to each insertion. Use the Invisalign Aligner Cleaning System (recommended) or similar product or a soft bristle toothbrush using water or a small amount of toothpaste.
2. Rinse each retainer thoroughly with water after each cleaning.
3. Do not use denture cleaners to clean retainers or soak them in mouthwash. These products can damage the surface of the retainer, causing it to become dull and more visible.
4. Keep your retainers away from hot water, any heat source, or harsh chemicals.
5. Keep retainers out of reach of young children and pets.
6. Retainers may cause allergic reactions in some users. In such cases, discontinue use and contact your healthcare provider immediately.

Note: If your retainer becomes cracked, discontinue use and contact your dental practitioner for assistance.

Proper Oral Hygiene

1. Remove your retainers for eating and drinking, except when drinking water.
2. Brush and floss your teeth after each meal or snack prior to re-inserting your retainers. If you have any questions regarding your hygiene techniques, consult your dental practitioner.
3. Regular dental checkups and cleaning are recommended for the continued health of your teeth and gums.

Storing your Viverra Retainers

A retainer case is included with your retainers. When you are not wearing your retainers, we recommend that you always store them in this case in order to protect them from loss or damage.

Frequently asked questions and answers.

Q: Will wearing retainers be painful?

A: Some people experience slight tooth soreness. This is normal. This soreness will gradually go away in a couple of days. If it doesn't, promptly call your dental practitioner.

Q: Is it okay to drink hot or cold beverages while wearing Viverra retainers?

A: Except for water, we recommend that you do not eat or drink while wearing your retainers. This is to avoid formation of cavities or stains, and warping of the retainers that can occur if consuming extremely hot drinks.

Q: Can I chew gum while wearing Viverra retainers?

A: No, gum will stick to the retainers. We recommend removing your retainers for all meals and snacks.

Q: Will smoking or chewing tobacco stain the retainers?

A: We discourage tobacco use while wearing our retainers because of the possibility of retainer discoloration.

Q: Will wearing the Viverra retainers affect my speech?

A: It may temporarily affect your speech. You may have a slight lisp for a week or two. However, as your tongue gets used to having the retainers in your mouth, any lisp or minor speech impediment caused by the retainers should disappear.

Q: What if I lose or break my retainer?

A: In the event that your retainer is lost or broken, you should immediately contact your dental practitioner.

Q: What if I forget to wear my retainer?

A: Failure to wear the retainer for the required number of hours per day can affect the ability to maintain desired results.

Q: What should I do if my new retainer doesn't fit?

A: Retainers should fit comfortably and should not be forced into place. In the event of significant problems with retainer fit, discontinue use, and immediately contact your dental practitioner.

Note: If you have additional questions after reading this pamphlet, please consult your dental practitioner.

Català (Catalan)

Portar i fer servir els vostres retenidors Vivera.

El sistema de retenidors Vivera està format per una sèrie de retenidors ortodòntics amovibles de plàstic, transparents, prims, fabricats de forma personalitzada i sota prescripció mèdica que mantenen i impedeixen el moviment de la dentició del pacient.

És important portar els retenidors el temps prescrit pel vostre dentista. Aquí teniu alguns consells per assegurar un ús adequat i evitar que es produeixin danys als vostres retenidors.

Recordeu-vos sempre de

1. Esbandir bé els retenidors nous amb aigua freda abans de posar-vos-els.

Inserció dels retenidors

1. Assegureu-vos de tenir el retenidor adequat: el superior per a les dents superiors i l'inferior per a les dents inferiors.
2. Per evitar la confusió, cada retenidor està marcat amb una "U" per a l'arc superior o una "L" per a l'arc inferior, a més d'un número de tractament únic.
3. Podeu posar-vos primer el retenidor superior o l'inferior. En posar-vos cada retenidor, pressioneu suauement el retenidor sobre les dents davanteres. A continuació, apliqueu una pressió uniforme, fent servir les puntes dels dits, a les parts superiors dels molars (dents del darrere) esquerre i dret fins que el retenidor encaixi al seu lloc. Els retenidors haurien d'encaixar còmodament i no hauria de forçar-se la inserció al seu lloc.
4. Per evitar que es produeixin danys al retenidor, no mossegueu els retenidors per inserir-los al seu lloc.

Nota: si experimenteu un dolor agut o esteu molt incòmodes, deixeu d'utilitzar els retenidors i poseu-vos en contacte amb el vostre dentista immediatament.

Retirada dels retenidors

1. Fent servir el dits, comenceu en un costat, als molars (dents del darrere), i lentament aneu avançant cap a l'altre costat.
2. Per evitar que es produeixin danys, eviteu treure-us els retenidors de forma innecessària.
3. Eviteu l'ús de qualsevol objecte esmolat per treure-us els retenidors.
4. Esbandiu immediatament el retenidor amb aigua, elimineu l'excés d'aigua i deseu els retenidors a l'estoig de protecció que se subministra amb la comanda.

Nota: aneu amb compte quan us trageu els retenidors. No apliqueu massa força per doblegar o retorçar un retenidor. Consulteu el vostre dentista si us costa treure-us els retenidors.

Cura i manteniment diaris dels vostres retenidors Vivera

1. Netegeu els retenidors cada vegada abans de posar-vos-els. Utilitzeu el sistema de neteja d'alineadors Invisalign (recomanat) o un producte similar o bé un raspall de dents de cerres suaus amb aigua o una mica de pasta de dents.
2. Esbandiu bé cada retenidor amb aigua després de cada rentat.
3. No feu servir productes de neteja de dentadures per netejar els retenidors ni els mulleu amb col·lutori. Aquests productes poden malmetre la superfície dels retenidors, tornant-la grisa i més visible.
4. No deixeu que els retenidors entrin en contacte amb aigua calenta, qualsevol font de calor o productes químics abrasius.
5. No deixeu els retenidors a l'abast dels nens i dels animals de companyia.
6. Els retenidors poden ocasionar reaccions al·lèrgiques en alguns usuaris. En aquests casos, deixeu de fer servir el dispositiu i poseu-vos en contacte amb el vostre professional de la salut immediatament.

Nota: si el vostre retenidor s'esquerda, deixeu de fer servir el dispositiu i poseu-vos en contacte amb el vostre dentista per obtenir assistència.

Higiene dental adequada

1. Traieu-vos els retenidors per menjar i beure, excepte per beure aigua.
2. Renteu-vos les dents amb un raspall i feu servir fil dental després de cada àpat, pesat o lleuger, abans de tornar a posar-vos els retenidors. Si teniu cap pregunta sobre les vostres tècniques d'higiene, consulteu el vostre dentista.
3. És recomanable efectuar revisions dentals i neteges bucal de manera regular per tal de garantir la bona salut de les vostres dents i genives.

Desar els vostres retenidors Vivera

S'inclou un estoig amb els vostres retenidors. Quan no porteu posats els retenidors, recomanem que els deseu sempre en aquest estoig per protegir-los contra els danys i les pèrdues.

Preguntes freqüents i respostes.

P: Portar retenidors fa mal?

R: Algunes persones pateixen lleugers dolors dentals. Això és normal. Aquest dolor desapareixerà gradualment en un parell de dies. Si no desapareix, visiteu ràpidament el vostre dentista.

P: Està permès beure begudes calentes o fredes mentre es porten posats els retenidors Vivera?

R: Recomanem que no mengueu ni begueu res excepte aigua freda mentre porteu posats els retenidors. Això és per evitar la formació de càries o taques, així com que els retenidors puguin deformar-se si es consumeixen begudes extremadament calentes.

P: Puc mastegar xiclet mentre porto posats els retenidors Vivera?

R: No, el xiclet s'enganxarà als retenidors. Recomanem treure's els retenidors abans de cada àpat, pesat o lleuger.

P: Fumar o mastegar tabac tancarà els retenidors?

R: Desaconsellem l'ús de tabac mentre es portin posats els nostres retenidors degut a la possibilitat que els retenidors es descoloreixin.

P: Portar els retenidors Vivera m'afectarà la parla?

R: Pot ser que us afecti la parla temporalment. Pot ser que presenteu un parlar lleugerament papissot durant una o dues setmanes. No obstant això, a mesura que la vostra llengua s'acostumi a tenir els retenidors a la boca, qualsevol parlar papissot o petit defecte de la parla ocasionat pels retenidors hauria de desaparèixer.

P: Què passa si perdo o trenco el retenidor?

R: Si el vostre retenidor es perd o trenca, heu de posar-vos en contacte immediatament amb el vostre dentista.

P: Què passa si m'oblido de posar-me el retenidor?

R: No portar posat el retenidor el nombre d'hores diàries necessàries pot afectar la capacitat de mantenir els resultats desitjats.

P: Què he de fer si el retenidor nou no encaixa bé?

R: Els retenidors haurien d'encaixar còmodament i no hauria de forçar-se la inserció al seu lloc. Si experimenteu algun problema important amb la inserció dels retenidors, deixeu d'utilitzar-los i poseu-vos en contacte amb el vostre dentista immediatament.

Nota: si teniu alguna pregunta addicional després de llegir aquest fullet, consulteu el vostre dentista.

Dansk (Danish)

Sådan bruger du dine Vivera-bøjler.

Vivera-bøjlesystemet består af en række lægeordnede, specialfremstillede, tynde, gennemsigtige, aftagelige plasticbøjler til tandregulering, der fastholder og forhindrer bevægelser i patientens tandsæt.

Det er vigtigt at bære dine bøjler i det tidsrum, som din tandlæge har foreskrevet. Her er nogle tip, der kan hjælpe med at sikre korrekt brug, og at du undgår at beskadige bøjlerne.

Husk altid

1. Skyl nye bøjler med koldt vand, før de isættes.

Isætning af bøjle

1. Sørg for, at du har den korrekte bøjle – den øverste til overmunden og den nederste til undermunden.
2. For at undgå forvirring er hver bøjle markeret med et "U" på den øverste bøjle eller et "L" på den nederste bøjle foruden et unikt behandlingsnummer.
3. Du kan isætte enten den øverste eller den nederste bøjle først. Når bøjlen isættes, skal du trykke forsigtigt på bøjlen over dine fortænder. Tryk derefter lige hårdt med fingerspidserne på toppen af din venstre og højre bageste kindtand, indtil bøjlen klikker på plads. Bøjlerne skal passe uden problemer og må ikke tvinges på plads.
4. For at undgå beskadigelse af bøjlerne må de ikke bides på plads.

Bemærk: Hvis du oplever skarp smerte eller væsentligt ubehag, skal du afbryde brugen af bøjlerne og kontakte din tandlæge med det samme.

Aftagning af bøjle

1. Brug fingrene, begynd i den ene side ved de bageste kindtænder, og arbejd dig langsomt rundt til den anden side.
2. For at undgå skader skal du undgå unødigt aftagning.
3. Undgå at bruge skarpe genstande til at fjerne bøjlerne.
4. Skyl omgående bøjlen i vand, ryst det overskydende vand af, og gem bøjlerne i det medfølgende beskyttende etui.

Bemærk: Vær forsigtig, når du fjerner bøjlerne. Brug ikke unødigt kraft til at bøje eller vride en bøjle. Tal med din tandlæge, hvis bøjlerne er vanskelige at fjerne.

Daglig pleje og vedligeholdelse af Vivera-bøjlerne

1. Rengør bøjlerne forud for hver isætning. Brug Invisaligns bøjlerengøringsystem (anbefales), et lignende produkt eller en blød tandbørste med vand eller lidt tandpasta.
2. Skyl hver bøjle grundigt med vand efter hver rengøring.
3. Brug ikke proteserensmidler til at rense bøjler, og læg dem ikke i mundskyl. Disse produkter kan beskadige bøjlets overflade og gøre den mat og mere synlig.
4. Hold bøjlerne væk fra varmt vand, varmekilder og skræppe kemikalier.
5. Hold bøjlerne uden for rækkevidde af små børn og kæledyr.
6. Bøjlerne kan give allergiske reaktioner hos nogle brugere. I så fald skal brugen stoppe og en praktiserende læge omgående kontaktes.

Bemærk: Hvis bøjlen får revner, skal du stoppe brugen og kontakte din tandlæge for hjælp.

God mundhygiejne

1. Fjern bøjlerne, når du spiser og drikker, undtagen når du drikker vand.
2. Børst tænder, og brug tandtråd efter hvert hoved- eller mellemmåltid, før bøjlen sættes på igen. Hvis du har spørgsmål om hygiejneteknikker, skal du kontakte din tandlæge.
3. Regelmæssig tandundersøgelse og tandrensning anbefales for at bevare tændernes og tandkødets sundhed.

Opbevaring af Vivera-bøjler

Der følger et bøjleetui med bøjlerne. Når du ikke bærer dine bøjler, anbefaler vi, at du altid opbevarer dem i dette etui for at undgå at miste eller beskadige dem.

Ofte stillede spørgsmål og svar.

Spm.: Vil det gøre ondt at bære bøjler?

Sv.: Nogle oplever let ømhed i tænderne. Dette er normalt. Denne ømhed vil gradvist forsvinde i løbet af et par dage. Hvis det ikke er tilfældet, skal du straks kontakte din tandlæge.

Spm.: Er det i orden at drikke varme eller kolde drikke, når man har Vivera-bøjler på?

Sv.: Udover vand anbefaler vi, at du ikke spiser eller drikker med bøjlerne på. Dette er for at undgå dannelse af huller eller pletter samt vrid på bøjlerne, som kan opstå, hvis man indtager meget varme drikke.

Spm.: Kan jeg tygge tyggegummi, mens jeg har Vivera-bøjler på?

Sv.: Nej, tyggegummi sidder fast i bøjlerne. Vi anbefaler, at du fjerner bøjlerne forud for alle måltider.

Spm.: Vil rygning eller anden tobaksbrug lave pletter på bøjlerne?

Sv.: Vi fraråder tobaksbrug iført vores bøjler, da der er risiko for misfarvning af bøjlerne.

Spm.: Vil Vivera-bøjlerne have indflydelse på min taleevne?

Sv.: De kan midlertidigt påvirke din taleevne. Du vil muligvis læse en smule i en uge eller to, men når din tunge vænner sig til at have bøjlerne i munden, vil en eventuel læspen eller mindre talefejl forårsaget af bøjlerne forsvinde.

Spm.: Hvad sker der, hvis jeg mister min bøjle, eller den går i stykker?

Sv.: Hvis bøjlen mistes eller går i stykker, skal du straks kontakte din tandlæge.

Spm.: Hvad sker der, hvis jeg glemmer at tage bøjlen på?

Sv.: Hvis bøjlen ikke bæres i det foreskrevne antal timer pr. dag, kan evnen til at opretholde de ønskede resultater påvirkes.

Spm.: Hvad skal jeg gøre, hvis min nye bøjle ikke passer?

Sv.: Bøjlerne skal passe uden problemer og må ikke tvinges på plads. I tilfælde af væsentlige problemer med bøjleens pasform skal du standse brugen og straks kontakte din tandlæge.

Bemærk: Hvis du har yderligere spørgsmål efter at have læst denne brochure, bedes du kontakte din tandlæge.

Nederlands

Vivera retainers dragen en gebruiken.

Het Vivera Retainer Systeem bestaat uit een reeks door een arts voorgeschreven en op maat gemaakte, dunne, doorzichtige, uitneembare kunststof orthodontische retentiefaligners, waarmee de tanden en kiezen van de patiënt op de juiste positie worden gehouden.

Het is belangrijk dat u de retainers draagt gedurende de door uw tandheekkundige voorgeschreven periode. Met de volgende tips kun u uw retainers op de juiste manier gebruiken en beschadiging ervan voorkomen.

Niet vergeten

1. Spoel nieuwe retainers grondig met koud water voordat u ze inbrengt.

Retainer verwijderen

1. Controleer of u de juiste retainer hebt: de bovenretainer voor uw bovengebitt en de benedenretainer voor uw ondergebit.
2. Om verwarring te voorkomen, is elke retainer voorzien van een uniek behandelnummer met een "U" voor het bovengebitt en een "L" voor het ondergebit.
3. U kunt naar keuze eerst de retainer voor het bovengebitt of voor het ondergebit inbrengen. Duw de retainer bij het inbrengen voorzichtig over uw voortanden. Duw vervolgens met uw vingertoppen links en rechts op uw kiezen tot de retainer op z'n plaats klikt. Retainers moeten comfortabel zitten en nooit met kracht op hun plaats worden geduwd.
4. Bijt niet om retainers op hun plaats te krijgen. De retainers kunnen dan beschadigd raken.

Opmerking: Als u tijdens het dragen van retainers last hebt van een scherpe pijn of duidelijk ongemak, moet u het gebruik van de retainers stopzetten en onmiddellijk contact opnemen met uw tandheekkundige.

Retainer verwijderen

1. Gebruik uw vingers om de retainer van de kiezen aan een kant van de mond af te halen en vervolgens geleidelijk helemaal te verwijderen.
2. Verwijder de retainer alleen wanneer dat nodig is. Zo voorkomt u beschadiging.
3. Gebruik geen scherpe voorwerpen om retainers te verwijderen.
4. Spoel de retainer direct met water, schud overtollig water eraf en bewaar de retainers in de meegeleverde beschermdoos.

Opmerking: Ga voorzichtig te werk wanneer u uw retainers verwijdert. Probeer de retainer niet met overmatige kracht te verwijderen door deze te buigen of verdraaien. Neem contact op met uw tandheekkundige wanneer u veel moeite hebt om uw retainers te verwijderen.

Dagelijkse verzorging en onderhoud van Vivera retainers.

1. Reinig uw retainers telkens voordat u deze inbrengt. Gebruik het Invisalign aligner reinigingssysteem (aanbevolen) of vergelijkbaar product, of een zachte tandenborstel met water en een kleine hoeveelheid tandpasta.
2. Spoel elke retainer zorgvuldig met water na elke reiniging.
3. Gebruik geen gebitsreinigers om de retainers te reinigen en week ze evenmin in mondwater. Deze producten kunnen het oppervlak van de retainer beschadigen, met als gevolg dat deze dof en zichtbaarder wordt.
4. Houd retainers uit de buurt van heet water, warmtebronnen en ruwe chemicaliën.
5. Houd retainers buiten het bereik van kleine kinderen en huisdieren.
6. In sommige gevallen kunnen retainers een allergische reactie bij de gebruiker veroorzaken. Staak in dat geval onmiddellijk het gebruik en neem contact op met uw zorgverlener.

Opmerking: Als er barsten optreden in een retainer, moet u het gebruik stopzetten en contact opnemen met uw tandheekkundige.

Juiste mondhygiëne

1. Verwijder uw retainers voor het eten en drinken. Alleen wanneer u water drinkt, hoeft dit niet.
2. Zorg ervoor dat u telkens na een maaltijd of tussendoortje uw tanden poetst en flost voordat u uw retainers weer inbrengt. Neem contact op met uw tandheekkundige wanneer u vragen hebt met betrekking tot hygiënetechnieken.
3. Regelmatige tandheekkundige controles en reiniging worden aanbevolen voor een duurzame gezondheid van uw gebit en tandvlees.

Vivera retainers bewaren

Er wordt een bewaardoos voor de retainers meegeleverd. Wanneer u uw retainers niet draagt, raden we u aan ze in deze doos te bewaren. Zo voorkomt u verlies of beschadiging.

Antwoord op veelgestelde vragen.

V: Is het dragen van retainers pijnlijk?

A: Sommige mensen kunnen last hebben van wat irritatie aan hun gebit. Dat is normaal. Die irritatie zal na een paar dagen geleidelijk aan verdwijnen. Als dat niet het geval is, neem dan direct contact op met uw tandheekkundige.

V: Mag ik koude of warme dranken nuttigen als ik Vivera retainers draag?

A: Wanneer u retainers draagt, raden we u aan niets te eten of drinken, met uitzondering van water. Zo voorkomt u dat er holtes of vlekken ontstaan of dat de retainers vervormd raken door hete dranken.

V: Mag ik kauwgom eten wanneer ik Vivera retainers draag?

A: Nee, kauwgom blijft aan de retainers plakken. We raden uw aan de retainers te verwijderen bij het eten van alle maaltijden en tussendoortjes.

V: Krijg ik vlekken op mijn retainer door het roken van sigaretten of kauwen van pruimtabak?

A: We raden het gebruik van tabak tijdens het dragen van onze retainers af, omdat deze hierdoor kunnen verkleuren.

V: Krijg ik last met praten wanneer ik Vivera retainers draag?

A: Retainers kunnen tijdelijk enige hinder geven bij het praten. Dit uit zich door een licht slissen, dat mogelijk een of twee weken kan aanhouden. Na enige tijd raakt uw tong echter gewend aan de retainers in uw mond en verdwijnt het slissen of de lichte hinder bij het spreken.

V: Wat moet ik doen wanneer ik mijn retainer kwijt ben of beschadigd heb?

A: Bij verlies of beschadiging van uw retainer moet u direct contact opnemen met uw tandheekkundige.

V: Wat moet ik doen wanneer ik vergeten ben om mijn retainer in te doen?

A: Het niet dragen van de retainer gedurende het voorgeschreven aantal uren per dag, kan nadelig zijn voor een goede stabiliteit van het gewenste eindresultaat.

V: Wat moet ik doen als mijn nieuwe retainer niet past?

A: Retainers moeten comfortabel zitten en nooit met kracht op hun plaats worden geduwd. Bij verlies of beschadiging van uw retainer moet u direct contact opnemen met uw tandheekkundige.

Opmerking: Neem contact op met uw tandheekkundige wanneer u na het lezen van deze brochure nog vragen hebt.

Suomi (Finnish)

Vivera-kiinnittimien käyttäminen.

Vivera-kiinnitinjärjestelmä koostuu hammaslääkärin määräämistä, mittatilaustyönä valmistettavista ohuista, läpinäkyvistä muovisista oikomiskiinnittimistä, jotka suojaavat potilaan hampaistoa ja estävät sen liikkumisen.

On tärkeää, että käytät kiinnittimiä hammaslääkärin määräämän ajan. Seuraavien vinkkien avulla voit varmistaa, että käytät kiinnittimiä oikein ja vältät niiden vaurioitumisen.

Muista aina

1. Huuhdella uudet kiinnittimet huolellisesti kylmällä vedellä ennen niiden asentamista.

Kiinnittimien asentaminen

1. Varmista, että asennat oikeat kiinnittimet – yläkiinnittimet ylähampaisiin ja alakiinnittimet alahampaisiin.
2. Selvytyden vuoksi kaikissa kiinnittimissä on yksilöivän hoitomerkin lisäksi merkintä "U" ylähampaita varten tai "L" alahampaita varten.
3. Voit asentaa ensin joko ylä- tai alakiinnittimen. Aloita kiinnittimen asentaminen painamalla se kevyesti etuhampaiden päälle. Paina sitten sormenpäilläsi tasaisesti vasemmalta ja oikealta puolelta poskihampaiden (takahampaiden) kohdalta, kunnes kiinnitin napsahtaa paikalleen. Kiinnittimien pitäisi asettua paikoilleen mukavasti, ilman pakottamista.
4. Älä pure kiinnittimiä paikoilleen, jotta ne eivät vaurioiduisi.

Huomaa: Jos tunnet pistävää kipua tai kiinnittimet ovat hyvin epä mukavat, keskeytä niiden käyttö ja ota heti yhteys hammaslääkäriin.

Kiinnittimien poistaminen

1. Aloita poistaminen sormilla toisen puolen poskihampaiden (takahampaiden) kohdalta ja etene hitaasti toiselle puolelle.
2. Vältä kiinnittimien turhaa poistamista, jotta ne eivät vaurioiduisi.
3. Vältä kiinnittimen poistamista terävien esineiden avulla.
4. Huuhtelee kiinnitin välittömästi vedellä, ravista ylimääräinen vesi pois ja aseta kiinnittimet mukana toimitettuun suojakoteloon.

Huomaa: Poista kiinnittimet varoen. Älä taivuta tai kierrä kiinnittimiä voimakkaasti. Jos kiinnittimien poistaminen on vaikeaa, ota yhteys hammaslääkäriin.

Vivera-kiinnittimien päivittäinen hoito ja ylläpito

1. Puhdista kiinnittimet aina ennen asentamista. Käytä Invisalign-kiskojen puhdistusjärjestelmää (suositeltava) tai vastaavaa tuotetta tai pehmeää hammasharjaa, vettä ja pientä määrää hammastahnaa.
2. Huuhtelee kukin kiinnitin perusteellisesti vedellä puhdistuksen jälkeen.
3. Kiinnittimien puhdistamiseen ei saa käyttää proteesien puhdistusaineita, eikä niitä saa liottaa suuvedessä. Nämä tuotteet voivat vaurioittaa kiinnittimien pintaa ja tehdä siitä himmeämmän ja näkyvämmän.
4. Älä altista kiinnittimiä kuumalle vedelle, lämmönlähteille tai voimakkaalle kemikaaleille.
5. Pidä kiinnittimet pienten lasten ja lemmikkieläinten ulottumattomissa.
6. Kiinnittimet voivat aiheuttaa allergisia reaktioita joillekin käyttäjille. Jos näin käy, keskeytä käyttö ja ota välittömästi yhteys lääkäriin.

Huomaa: Jos kiinnitin murtuu, keskeytä käyttö ja kysy neuvoa hammaslääkäriltä.

Kunnollinen suuhygienia

1. Poista kiinnittimet syömisen ja juomisen ajaksi, paitsi jos juot vettä.
2. Harjaa hampaat ja puhdista hammasvälit hammaslangalla jokaisen aterian tai välipalan jälkeen, ennen kiinnittimien asentamista paikoilleen. Jos sinulla on kysyttävää hygieniamenetelmistä, käänny hammaslääkäriin puoleen.
3. Säännölliset hammastarkastukset ja puhdistukset ovat suositeltavia hampaiden ja ikenien terveyden ylläpitämiseksi.

Vivera-kiinnittimien säilyttäminen

Kiinnittimien mukana toimitetaan kiinnitinkotelo. Kun kiinnittimet eivät ole paikoillaan, niitä on suositeltavaa säilyttää aina kotelossa, jotta ne eivät katoa tai vaurioidu.

Usein kysytyt kysymykset ja niiden vastaukset.

K: Sattuuko kiinnittimien käyttäminen?

V: Joillakin käyttäjillä hampaat aristavat hieman. Tämä on normaalia. Tämä aristus häviää vähitellen parissa päivässä. Jos näin ei tapahdu, ota nopeasti yhteys hammaslääkäriin.

K: Voinko juoda kuumia tai kylmiä juomia Vivera-kiinnittimien ollessa paikoillaan?

V: Veden juomista lukuun ottamatta ei ole suositeltavaa syödä tai juoda mitään kiinnittimien ollessa paikoillaan. Näin vältät kolojen tai värjäymien muodostumisen sekä kiinnittimien vääristymisen, joka on mahdollista, jos juot erittäin kuumia juomia.

K: Voinko purra purukumia Vivera-kiinnittimien ollessa paikoillaan?

V: Et voi. Purukumi tarttuu kiinnittimiin. Kiinnittimet on suositeltavaa poistaa aina ennen ateriaa tai välipalaa.

K: Aiheuttaako tupakointi tai nuuskan käyttäminen värjäymiä kiinnittimiin?

V: Tupakan käyttäminen ei ole suositeltavaa kiinnittimien ollessa paikoillaan, sillä tupakka voi aiheuttaa niihin värjäymiä.

K: Vaikuttaako kiinnittimien käyttäminen puheeseen?

V: Kiinnittimet voivat vaikuttaa tilapäisesti puheeseen. Ne saattavat aiheuttaa lievän s-vian viikon tai parin ajaksi. Kun kieli tottuu suussa oleviin kiinnittimiin, niiden mahdollisesti aiheuttaman s-vian tai lievän puhevian pitäisi hävitä.

K: Mitä jos kadotan kiinnittimen tai se rikkoutuu?

V: Jos kiinnittimesi katoaa tai rikkoutuu, ota heti yhteys hammaslääkäriin.

K: Mitä jos unohdan käyttää kiinnitintä?

V: Jos kiinnitintä ei käytetä määrättyä päivittäistä tuntimäärää, haluttujen tulosten saavuttaminen saattaa vaikeutua.

K: Mitä jos uusi kiinnittimeni ei sovi paikalleen?

V: Kiinnittimien pitäisi asettua paikoilleen mukavasti, ilman pakottamista. Jos kiinnittimen asentaminen on vaikeaa, keskeytä käyttö ja ota heti yhteys hammaslääkäriin.

Huomaa: Jos sinulla on kysyttävää vielä luettuasi tämän esitteen, käänny hammaslääkäriin puoleen.

Français (French)

Port et utilisation de vos aligners de contentions Vivera retainers.

Le système de gouttières de contention Vivera se compose d'une série de gouttières de contention orthodontiques fines, transparentes, en plastique, amovibles, sur mesure et prescrites par un praticien, qui prennent soin de la dentition d'un patient et empêchent celle-ci de bouger.

Il est important que vous portiez vos aligners de contention pendant toute la période prescrite par votre praticien. Voici quelques astuces pour une utilisation appropriée et éviter d'endommager vos aligners de contention.

Prenez soin de

1. Rincez soigneusement vos aligners de contention avec de l'eau froide avant de les mettre en place.

Mise en place des aligners de contention

1. Assurez-vous de prendre le bon aligner de contention - celui du haut pour les dents du haut et celui du bas pour les dents du bas.
2. Pour éviter toute confusion, chaque aligner de contention est marqué avec votre numéro de traitement unique, précédé d'un "U" pour les aligners de contention de l'arcade supérieure, ou d'un "L" pour les aligners de contention de l'arcade inférieure.
3. Vous pouvez mettre en place en premier soit l'aligner de contention du haut, soit l'aligner de contention du bas. Lors de la mise en place de chaque aligner de contention, poussez légèrement l'aligner sur vos dents antérieures (du devant). Puis appliquez une pression égale en vous servant de vos pouces sur les zones molaires (à l'arrière) à droite et à gauche jusqu'à ce que l'aligner soit bien en place. Les aligners de contention doivent adhérer aux dents de manière confortable et ne doivent pas être forcés pour être mis en place.
4. Ne pas mordre pour enclencher les aligners de contention. Cela risque de les endommager.

Note : si vous sentez une douleur soudaine ou si vous éprouvez un inconfort important, veuillez arrêter le port des aligners de contention et contactez votre praticien.

Enlever les aligners de contention

1. Désinsérez les aligners de contention avec vos doigts en commençant par un côté au niveau des molaires (à l'arrière), et allez progressivement jusqu'à l'autre côté.
2. Afin d'éviter tout endommagement, évitez d'ôter vos aligners de contention inutilement.
3. Ne pas utiliser d'objet pointu pour enlever vos aligners de contention.
4. Rincez immédiatement vos aligners de contention avec de l'eau, secouez-les afin d'enlever tout excès d'eau et rangez-les dans la boîte de protection prévue à cet effet.

Note : enlevez vos aligners de contention avec soin. N'utilisez pas de force excessive pour tordre un aligner de contention afin de l'enlever. Veuillez consulter votre praticien si vos aligners de contention sont difficiles à enlever.

Entretien quotidien de vos aligners de contention Vivera retainers

1. Nettoyez vos aligners de contention avant de les mettre en bouche. Utilisez à cet effet votre brosse à dent avec de l'eau froide et éventuellement un peu de dentifrice.
2. Rincez soigneusement à l'eau froide chaque aligner de contention après nettoyage.
3. Ne pas utiliser de produits pour prothèses dentaires ou de bain de bouche pour nettoyer vos aligners de contention. Ces produits peuvent endommager la surface des aligners de contention, altérant leur teinte et les rendant ainsi visibles.
4. Conservez vos aligners de contention à l'écart de sources de chaleur et de produits chimiques. Ne pas utiliser d'eau chaude.
5. Conservez vos aligners de contention hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
6. Certains patients peuvent être allergiques à la matière plastique des aligners de contention. Si tel est le cas, arrêtez l'utilisation de vos aligners de contention et consultez immédiatement votre praticien.

Note : si votre aligner de contention présente des fissures, arrêtez de l'utiliser et contactez votre praticien pour lui demander ce qu'il faut faire.

Une bonne hygiène buccale

1. Toujours enlever vos aligners de contention avant de manger ou de boire. Vous n'avez pas besoin de retirer vos aligners de contention pour boire de l'eau fraîche.
2. Brossez vos dents et passez un fil dentaire après chaque repas ou en-cas avant de remettre vos aligners de contention. Si vous avez des questions concernant l'hygiène buccale, veuillez consulter votre praticien.
3. Des contrôles dentaires et un nettoyage régulier sont recommandés pour préserver la santé de vos dents et de vos gencives.

Ranger vos aligners de contention Viverra retainers

Une boîte de rangement vous est remise en même temps que vos aligners de contention Viverra retainers. Nous vous recommandons de ranger vos aligners de contention dans cette boîte lorsque vous ne les portez pas, afin de les protéger et de ne pas les perdre.

Questions - Réponses.

Q : Le port des Viverra retainers sera-t-il douloureux ?

R : La plupart des patients ressentent une douleur dentaire pendant quelques jours. Ceci est normal. Cette douleur devrait disparaître progressivement quelques jours après la mise en place de l'aligner de contention. Si ce n'est pas le cas, veuillez contacter votre praticien.

Q : Est-il possible de consommer des boissons chaudes ou froides lorsque l'on porte les Viverra retainers ?

R : Excepté pour l'eau fraîche, nous vous recommandons de ne pas boire lorsque vous portez vos aligners de contention afin d'éviter la formation de caries, de taches ainsi que la déformation des aligners de contention par les boissons trop chaudes.

Q : Peut-on mâcher du chewing-gum en portant les Viverra retainers ?

R : Non. Le chewing-gum collerait aux aligners de contention. Nous vous recommandons d'enlever vos aligners de contention pour chaque repas ou en-cas.

Q : Est-ce que fumer peut tacher les Viverra retainers ?

R : Nous vous déconseillons de ne pas fumer lorsque vous portez les aligners de contention car cela peut entraîner une coloration.

Q : Le port des Viverra retainers aura-t-il un effet sur mon élocution ?

R : Comme tout appareil orthodontique, les aligners de contention peuvent temporairement affecter votre élocution. Vous zézayerez peut-être légèrement pendant une ou deux semaines. Cependant, au fur et à mesure que votre langue s'habitue au port des aligners de contention, tout défaut d'élocution disparaîtra.

Q : Que se passe-t-il lorsqu'un aligner de contention Viverra retainers est cassé ou perdu ?

R : Dans le cas où un aligner de contention serait perdu ou cassé, veuillez immédiatement en informer votre praticien.

Q : Que se passe-t-il lorsque l'on oublie de porter son aligner de contention ?

R : Le non-respect du port des aligners de contention pendant le nombre d'heures requis par jour peut affecter la capacité à obtenir les résultats souhaités.

Q : Que faire si mes nouveaux aligners de contention ne s'adaptent pas ?

R : Les aligners de contention doivent adhérer aux dents de manière confortable et ne doivent pas être forcés pour être mis en place. Si vous éprouvez de grandes difficultés pour la mise en place des aligners de contention, veuillez informer votre praticien.

Note : si vous avez d'autres questions après avoir lu ce dépliant, parlez-en à votre praticien.

Deutsch (German)

Tragen und Pflegen Ihrer Vivera-Retainer.

Das Vivera Retainer-System besteht aus einer Reihe von vom Arzt verschriebenen, maßgeschneiderten, dünnen, transparenten, herausnehmbaren kieferorthopädischen Retainern aus Kunststoff, die die Zahnstellung des Patienten erhalten und eine weitere Bewegung der Zähne vermeiden.

Es ist unbedingt notwendig, die vom Arzt für die Retainer vorgeschriebene Tragezeit einzuhalten. Hier finden Sie einige Ratschläge, wie Sie mit den Retainern umgehen sollten und wie Sie eine Beschädigung der Retainer vermeiden können.

Nicht vergessen

1. Spülen Sie neue Retainer vor dem Einsetzen mit kaltem Wasser ab.

Einsetzen der Retainer

1. Vergewissern Sie sich, dass Sie den richtigen Retainer verwenden – den oberen für die oberen Zähne und den unteren für die unteren Zähne.
2. Um Verwechslungen zu vermeiden, ist jeder Retainer mit einem „U“ für den Oberkiefer und einem „L“ für den Unterkiefer und mit Ihrer persönlichen Behandlungsnummer versehen.
3. Sie können entweder den oberen oder den unteren Retainer zuerst einsetzen. Zum Einsetzen des Retainers drücken Sie ihn vorsichtig über Ihre Frontzähne. Üben Sie dann mit den Fingerspitzen gleichmäßigen Druck auf die Oberseite der linken und rechten Molare (Backenzähne) aus, bis der Retainer fest sitzt. Die Retainer sollten sich leicht einsetzen lassen und gut sitzen.
4. Sie sollten die Retainer nicht durch Zusammenbeißen der Zähne in die gewünschte Position bringen, da die Retainer dadurch beschädigt werden könnten.

Hinweis: Wenn die Retainer stechende Schmerzen hervorrufen oder sehr unbequem sein sollten, verwenden Sie sie nicht weiter und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Herausnehmen der Retainer

1. Schieben Sie die Retainer mit den Fingerspitzen vorsichtig von den Zähnen. Beginnen Sie dabei bei den Backenzähnen auf einer Seite und arbeiten Sie sich langsam bis zur anderen Seite vor.
2. Um eine Beschädigung zu vermeiden, nehmen Sie die Retainer nur heraus, wenn dies wirklich erforderlich ist.
3. Verwenden Sie zum Herausnehmen der Retainer keine scharfkantigen Gegenstände.
4. Spülen Sie die Retainer direkt nach dem Herausnehmen mit Wasser ab, lassen Sie überschüssiges Wasser abtropfen und bewahren Sie die Retainer im mitgelieferten Schutzbehälter auf.

Hinweis: Gehen Sie beim Herausnehmen der Retainer sehr vorsichtig vor. Achten Sie darauf, die Retainer nicht durch übermäßige Kraftanwendung zu verbiegen oder zu verdrehen. Wenn das Herausnehmen der Aligner Schwierigkeiten bereitet, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Tägliche Pflege der Vivera-Retainer

1. Reinigen Sie die Retainer vor jedem Einsetzen. Verwenden Sie das Invisalign Aligner-Reinigungssystem (empfohlen) oder ein vergleichbares Produkt. Alternativ können Sie auch eine weiche Zahnbürste, Wasser und etwas Zahnpasta verwenden.
2. Spülen Sie die Retainer nach der Reinigung gründlich mit Wasser ab.
3. Verwenden Sie für die Reinigung der Retainer weder Gebissreiniger noch Mundwasser. Diese Produkte können die Oberfläche der Retainer beschädigen und sie matt werden lassen, wodurch sie sichtbar werden.
4. Retainer nicht mit heißem Wasser, Wärmequellen oder scharfen Chemikalien in Berührung kommen lassen.
5. Retainer von kleinen Kindern und Haustieren fernhalten.
6. In manchen Fällen kann es zu allergischen Reaktionen bei der Verwendung der Retainer kommen. In diesen Fällen ist die Verwendung sofort abzubrechen und medizinischer Rat einzuholen.

Hinweis: Falls Sie einen Riss in Ihrem Retainer feststellen, verwenden Sie diesen nicht weiter und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Richtige Mundhygiene

1. Nehmen Sie die Retainer vor dem Essen und Trinken (mit Ausnahme von Wasser) heraus.
2. Nach jeder Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit sollten Sie die Zähne putzen und mit Zahnseide pflegen, bevor Sie die Retainer wieder einsetzen. Sollten Sie zu den Hygienetechniken Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.
3. Regelmäßige zahnärztliche Untersuchungen und eine professionelle Zahnreinigung werden empfohlen, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten.

Aufbewahrung der Vivera Retainer

Mit den Retainern wird ein Retainer-Behälter geliefert. Bewahren Sie die Retainer in diesem Behälter auf, wenn Sie sie nicht tragen, um Schäden oder Verlust zu vermeiden.

Häufig gestellte Fragen und deren Antworten.

F: Ist die Behandlung schmerzhaft?

A: Bei manchen Personen können leichte Zahnirritationen auftreten. Das ist ganz normal. Diese Zahnirritationen lassen meist nach ein paar Tagen nach. Falls nicht, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Arzt.

F: Darf ich heiße oder kalte Getränke zu mir nehmen, während ich die Vivera-Retainer trage?

A: Außer Wasser sollten Sie nichts trinken, während Sie die Retainer tragen. Sie vermeiden somit Kariesbildung, Entstehung von Flecken oder eine durch heiße Getränke hervorgerufene Verformung der Retainer.

F: Darf ich Kaugummi kauen, während ich die Vivera-Retainer trage?

A: Nein, da der Kaugummi an den Retainern kleben bleibt. Sie sollten die Retainer grundsätzlich herausnehmen, bevor Sie Zwischenmahlzeiten oder Mahlzeiten zu sich nehmen.

F: Verursacht das Rauchen oder Kauen von Tabak Flecken an den Retainern?

A: Wir raten von Tabakkonsum während des Tragens von Retainern ab, da es dadurch zu Verfärbungen der Retainer kommen kann.

F: Leidet meine Aussprache, wenn ich Vivera-Retainer trage?

A: Vorübergehend kann es zu einer Beeinträchtigung der Aussprache kommen. Eventuell werden Sie etwa ein bis zwei Wochen leicht lispeln. Sobald sich Ihre Zunge jedoch an die Retainer in Ihrem Mund gewöhnt hat, sollten das Lispeln und sonstige kleinere, durch die Retainer verursachte Spracheinschränkungen wieder verschwinden.

F: Was ist zu tun, wenn meine Retainer beschädigt werden oder verloren gehen?

A: In diesem Fall sollten Sie umgehend Ihren Arzt informieren.

F: Welche Auswirkungen hat es, wenn ich vergesse, meine Retainer zu tragen?

A: Wird die vorgeschriebene tägliche Tragedauer nicht eingehalten, können die gewünschten Ergebnisse möglicherweise nicht erzielt werden.

F: Was ist zu tun, falls meine neuen Retainer nicht passen?

A: Die Retainer sollten sich leicht einsetzen lassen und gut sitzen. Sollte es Probleme mit der Passgenauigkeit der Retainer geben, verwenden Sie sie nicht weiter und wenden Sie sich umgehend an Ihren Arzt.

Hinweis: Sollten Sie nach dem Lesen dieser Broschüre noch weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Ελληνικά (Greek)

Τοποθέτηση και χρήση των συγκρατητήρων Vivera.

Το σύστημα συγκρατητήρων Vivera αποτελείται από μια σειρά συνταγο- γραφόμενων, εξατομικευμένων, λεπτών, αφαιρούμενων ορθοδοντικών συγκρατητήρων από διαφανές πλαστικό, που διατηρούν και αποτρέπουν τη μετακίνηση της οδοντοφυΐας του ασθενούς.

Είναι σημαντικό να φοράτε τους συγκρατητήρες σας για το χρονικό διάστημα που σας έχει συνταγογραφηθεί από τον οδοντίατρο ή τον ορθοδοντικό σας. Εδώ σας παρέχουμε μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να διασφαλίσετε τη σωστή χρήση και να αποφύγετε την πρόκληση ζημιάς στους συγκρατητήρες σας.

Να θυμάστε πάντα τα παρακάτω

1. Ξεπλύνετε σχολαστικά τους νέους συγκρατητήρες με κρύο νερό πριν τους χρησιμοποιήσετε.

Τοποθέτηση συγκρατητήρα

1. Βεβαιωθείτε ότι έχετε τον κατάλληλο συγκρατητήρα: τον επάνω για τα επάνω δόντια και τον κάτω για τα κάτω δόντια.
2. Για να αποφύγετε τα λάθη, ο κάθε συγκρατητήρας φέρει μία επισήμανση "U" για την άνω γνάθο ή "L" για την κάτω γνάθο, καθώς και ένα μοναδικό αριθμό θεραπείας.
3. Μπορείτε να τοποθετήσετε πρώτα είτε τον επάνω είτε τον κάτω συγκρατητήρα. Κατά την τοποθέτηση του κάθε συγκρατητήρα, ωθήστε προσεκτικά το συγκρατητήρα επάνω από τα εμπρός δόντια σας. Στη συνέχεια, ασκήστε ομοίμορφη πίεση, με τα δάχτυλά σας, στις κορυφές των αριστερών και των δεξιών γομφίων σας (πίσω δόντια), ωστόσο ο συγκρατητήρας να ασφαλίσει στη θέση του. Οι συγκρατητήρες θα πρέπει να εφαρμόζουν άνετα και να μην εξαναγκάζονται να τοποθετηθούν στη θέση τους.
4. Για να αποφύγετε την πρόκληση ζημιάς στους συγκρατητήρες, μην τους δαγκώνετε για να τοποθετηθούν στη θέση τους.

Σημείωση: Αν αισθανθείτε έντονο πόνο ή σημαντική δυσφορία, διακόψτε τη χρήση των συγκρατητήρων και επικοινωνήστε αμέσως με τον οδοντίατρο ή τον ορθοδοντικό σας.

Αφαίρεση συγκρατητήρα

1. Χρησιμοποιώντας τα δάχτυλά σας, ξεκινήστε από τους γομφίους (πίσω δόντια) της μίας πλευράς και προχωρήστε αργά προς την άλλη πλευρά.
2. Για να μην προκληθεί ζημιά, αποφεύγετε τη μη απαραίτητη αφαίρεση.
3. Μην χρησιμοποιήσετε αιχμηρό αντικείμενο για την αφαίρεση των συγκρατητήρων σας.
4. Ξεπλύνετε αμέσως το συγκρατητήρα με νερό, ανακινήστε για να απομακρύνετε την περίσσεια του νερού και φυλάξτε τους συγκρατητήρες στην προστατευτική θήκη που συνοδεύει την παραγγελία.

Σημείωση: Να αφαιρείτε τους συγκρατητήρες σας προσεκτικά. Μην ασκείτε υπερβολική δύναμη για την κάμψη ή την περιστροφή ενός συγκρατητήρα. Εάν οι συγκρατητήρες σας αφαιρούνται δύσκολα, συμβουλευτείτε τον οδοντίατρο ή τον ορθοδοντικό σας.

Καθημερινή φροντίδα και συντήρηση των συγκρατητήρων Vivera

1. Καθαρίζετε τους συγκρατητήρες σας πριν από κάθε τοποθέτηση. Χρησιμοποιείτε το σύστημα καθαρισμού Invisalign Aligner Cleaning System (συνιστάται) ή κάποιο παρόμοιο προϊόν ή μια μαλακή οδοντόβουρτσα με νερό και μικρή ποσότητα οδοντόπαστας.
2. Ξεπλύνετε τον κάθε συγκρατητήρα καλά με νερό, μετά από κάθε καθαρισμό.
3. Μην καθαρίζετε τους συγκρατητήρες με καθαριστικά για τεχνητές οδοντοστοιχίες και μην τους βυθίζετε σε στοματικό διάλυμα. Αυτά τα προϊόντα ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στην επιφάνεια του συγκρατητήρα, με αποτέλεσμα να γίνει θαμπή και διακριτή.
4. Να φυλάσσετε τους συγκρατητήρες μακριά από καυτό νερό, οποιαδήποτε πηγή θερμότητας και δραστικές χημικές ουσίες.
5. Να φυλάσσετε τους συγκρατητήρες μακριά από μικρά παιδιά και κατοικίδια.
6. Οι συγκρατητήρες ενδέχεται να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις σε ορισμένους χρήστες. Σε αυτές τις περιπτώσεις, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε άμεσα έναν ιατρό.

Σημείωση: Εάν ο συγκρατητήρας σας ραγίσει, διακόψτε τη χρήση και επικοινωνήστε με τον οδοντίατρο ή τον ορθοδοντικό σας για βοήθεια.

Σωστή στοματική υγιεινή

1. Να αφαιρείτε τους συγκρατητήρες σας για να φάτε και να πιείτε. Δεν χρειάζεται να τους αφαιρείτε για να πιείτε νερό.
2. Να βουρτσίζετε και να καθαρίζετε με οδοντικό νήμα τα δόντια σας μετά από κάθε γεύμα ή σνακ, προτού φορέσετε και πάλι τους συγκρατητήρες. Αν έχετε ερωτήσεις σχετικά με τις τεχνικές υγιεινής, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον οδοντίατρο ή τον ορθοδοντικό σας.
3. Συνιστάται τακτική οδοντιατρική εξέταση και καθαρισμός για τη διατήρηση της υγείας των δοντιών και των ούλων σας.

Φύλαξη των συγκρατητήρων Vivera

Οι συγκρατητήρες σας συνοδεύονται από μία ειδική θήκη. Όταν δεν φοράτε τους συγκρατητήρες σας, σας συνιστούμε να τους φυλάσσετε πάντοτε μέσα σε αυτήν τη θήκη, προκειμένου να τους προφυλάσσετε από απώλεια ή ζημιά.

Συνήθειες ερωτήσεις και απαντήσεις.

E: Θα πονώ όταν φοράω τους συγκρατητήρες;

A: Ορισμένοι άνθρωποι παρουσιάζουν ελαφριά ευαισθησία στα δόντια. Αυτό είναι φυσιολογικό. Αυτή η ευαισθησία θα υποχωρήσει σταδιακά σε μία-δύο ημέρες. Αν αυτό δεν γίνει, καλέστε αμέσως τον οδοντίατρο ή τον ορθοδοντικό σας.

E: Μπορώ να πίνω ζεστά ή κρύα ποτά ενόσω φοράω τους συγκρατητήρες Vivera;

A: Σας συνιστούμε να μην τρώτε και να μην πίνετε τίποτα όσο φοράτε τους συγκρατητήρες σας, παρά μόνο νερό. Αυτό γίνεται για να αποφύγετε το σχηματισμό κοιλότητων ή λεκέδων, καθώς και την παραμόρφωση των συγκρατητήρων που μπορεί να προκληθεί από την κατανάλωση πολύ ζεστών ποτών.

E: Μπορώ να μασάω τσίχλα όταν φοράω τους συγκρατητήρες Vivera;

A: Όχι, η τσίχλα θα κολλήσει στους συγκρατητήρες. Σας συνιστούμε να αφαιρείτε τους συγκρατητήρες σας για όλα τα γεύματα και τα σνακ.

E: Το κάπνισμα ή το μάσημα καπνού θα λεκιάσει τους συγκρατητήρες;

A: Αποθαρρύνουμε τη χρήση καπνού ενόσω φοράτε τους συγκρατητήρες, γιατί μπορεί να αποχρωματιστούν.

E: Η χρήση των συγκρατητήρων Vivera θα επηρεάσει την ομιλία μου;

A: Η ομιλία σας μπορεί να επηρεαστεί προσωρινά. Μπορεί να παρουσιάσετε ένα ελαφρύ ψεύδισμα για μία-δύο εβδομάδες. Ωστόσο, καθώς η γλώσσα σας συνηθίζει στην ύπαρξη των συγκρατητήρων στο στόμα σας, το ψεύδισμα ή οποιαδήποτε ελαφριά παρεμπόδιση της ομιλίας που προκαλείται από τους συγκρατητήρες θα πρέπει να εξαφανιστεί.

E: Τι θα γίνει αν χάσω ή σπάσω το συγκρατητήρα μου;

A: Σε περίπτωση που χάσετε το συγκρατητήρα σας ή σπάσει, θα πρέπει να επικοινωνήσετε αμέσως με τον οδοντίατρο ή τον ορθοδοντικό σας.

E: Τι θα γίνει αν ξεχάσω να φορέσω το συγκρατητήρα μου;

A: Αν δεν φορέσετε τους συγκρατητήρες για τον απαιτούμενο αριθμό ωρών ημερησίως μπορεί να επηρεαστεί η δυνατότητα διατήρησης των επιθυμητών αποτελεσμάτων.

E: Τι πρέπει να κάνω αν ο νέος συγκρατητήρας μου δεν εφαρμόζει;

A: Οι συγκρατητήρες θα πρέπει να εφαρμόζουν άνετα και να μην εξαναγκάζονται να τοποθετηθούν στη θέση τους. Εάν δημιουργηθούν σημαντικά προβλήματα με την εφαρμογή του συγκρατητήρα, διακόψτε τη χρήση και επικοινωνήστε αμέσως με τον οδοντίατρο ή τον ορθοδοντικό σας.

Σημείωση: Αν έχετε πρόσθετες ερωτήσεις μετά από την ανάγνωση αυτού του φυλλαδίου, επικοινωνήστε με τον οδοντίατρο ή τον ορθοδοντικό σας.

Íslenska (Icelandic)

Notkun Vivera-tanngóma.

Vivera-tanngómakerfið er sérsmiðaður tannréttingabúnaður úr þunnu og glæru plasti sem fæst gegn ávisun frá lækni. Tanngómana má taka úr og þeir viðhalda tanngerð sjúklingsins og koma í veg fyrir að tennurnar færast úr stað.

Mikilvægt er að nota tanngómana allan þann tíma sem tannlæknirinn hefur mælt fyrir um. Hér eru nokkur ráð til að stuðla að réttri notkun og forðast skemmdir á tanngómunum.

Mundu alltaf eftir að

- Skola nýja tanngóma vandlega með köldu vatni áður en þeir eru settir í.

Ísetning tanngóms

- Gakktu úr skugga um að þú sért með réttan góm – efri tanngóm fyrir tennur í efri gómi og neðri tanngóm fyrir tennur í neðri gómi.
- Til að forðast að gómunum sé ruglað saman eru þeir merktir með „U“ („upper“) fyrir efri tannboga og „L“ („lower“) fyrir neðri tannboga, auk einkvæms meðferðarnúmers.
- Ekki skiptir máli hvort efri eða neðri tanngómur er settur í á undan. Við ísetningu skal þrýsta gómnum varlega yfir framtenurnar. Svo skal beita jöfnum þrýstingi með því að ýta með fingurgómunum efst á vinstri og hægri endajaxlana þar til gómurinn smellur á sinn stað. Gómarnir eiga að sitja þægilega og ekki skal þvinga þá á sinn stað.
- Til að forðast skemmdir á tanngómunum má ekki bíta í þá til að koma þeim í rétta stöðu.

Athugaðu: Ef þú finnur fyrir sárum verk eða miklum óþægindum skaltu hætta notkun tanngómanna og hafa tafarlaust samband við tannlækninn.

Tanngómur tekinn úr

- Byrjaðu á að losa góminn af endajöxlunum öðrum megin með fingrunum og færðu þig svo jafnt og þétt yfir á hinn endann.
- Ekki taka gómana úr oftari en þörf krefur, til að forðast skemmdir á þeim.
- Ekki nota oddhvassa hluti til að fjarlægja gómana.
- Skolaðu tanngóminn tafarlaust með vatni, hristu af mesta vatnið og settu góminn svo í meðfylgjandi hulstur.

Athugaðu: Farðu varlega þegar þú tekur tanngómana úr. Ekki beita miklum krafti við að sveigja eða snúa tanngómunum. Hafðu samband við tannlækninn ef erfitt reynist að fjarlægja tanngómana.

Dagleg umhirða og viðhald Vivera-tanngóma

- Hreinsaðu tanngómana fyrir hverja ísetningu. Notaðu hreinsunarkerfi Invisalign fyrir skinnur (ráðlagt) eða svípaða vöru eða mjúkan tannbursta með vatni eða svolitlu tannkremi.
- Skolaðu hvorn tanngóm vandlega með vatni eftir hverja hreinsun.
- Ekki má hreinsa tanngóma með hreinsibúnaði fyrir gervitennur eða láta þá liggja í munnskoli. Þessar vörur geta skemmt yfirborð tanngómsins og leitt til þess að hann verði gljáalaus og sýnilegri.
- Haltu tanngómunum frá heitu vatni, hitagjöfum og ertandi efnum.
- Geymdu tanngómana þar sem börn og gæludýr ná ekki til.
- Tanngómar geta valdið ofnæmisviðbrögðum hjá sumum notendum. Í slíkum tilfellum skal hætta notkun og hafa samband við lækni tafarlaust.

Athugaðu: Ef tanngómurinn brotnar skaltu hætta notkun og leita tafarlaust aðstoðar hjá tannlækninum.

Tilhlýðileg munnhirða

1. Taktu tanngómana úr þegar þú borðar og drekkur, nema þegar þú drekkur vatn.
2. Burstaðu tennur og notaðu tannþráð eftir hverja máltíð eða aukabita áður en þú kemur tanngómunum aftur fyrir. Ef þú ert með einhverjar spurningar varðandi hreinlætisaðferðir skaltu hafa samráð við tannlækninn.
3. Til að tryggja áframhaldandi tannheilsu og heilbrigði góma er mælt með reglubundnu eftirliti með tönnum og tannhreinsun.

Geymsla Vivera-tanngóma

Tanngómunum fylgir hulstur til að geyma þá í. Þegar tanngómarnir eru ekki í notkun er mælt með því að þeir séu ávallt geymdir í hulstrinu til þess að forðast að þeir týnist eða skemmist.

Algengar spurningar og svör.

Spurning: Er sársaukafullt að nota tanngóma?

Svar: Sumir notendur finna fyrir lítilsháttar eymslum í tönnum. Slíkt er eðlilegt. Eymslin hverfa smám saman eftir örfáa daga. Ef ekki skaltu hafa samband við tannlækninn umsvífalaut.

Spurning: Er í lagi að drekka heita eða kalda drykki með Vivera-tanngóma?

Svar: Að vatni undanskildu mælum við með því að þú borðir hvorki né drekkir með tanngómana í munninum. Það er til þess að forðast holur og mislitun á tanngómunum og til að koma í veg fyrir að tanngómarnir aflagist vegna mjög heitra drykkja.

Spurning: Get ég tuggið tyggigúmmí með Vivera-tanngóma?

Svar: Nei, tyggigúmmí festist við tanngómana. Við ráðleggjum þér að fjarlægja tanngómana fyrir allar máltíðir eða aukabita.

Spurning: Lita reykingar eða munntóbak tanngómana?

Svar: Við mælum ekki með tóbaksneyslu þegar tanngómarnir eru notaðir því að hætta er á að þeir mislitist.

Spurning: Hefur notkun Vivera-tanngóma áhrif á það hvernig ég tala?

Svar: Þeir geta haft tímabundin áhrif á tal. Það gæti vottað fyrir smámæli í eina eða tvær vikur. Þegar tungan venst tanngómunum ætti smámæli eða aðrir minniháttar talörðugleikar vegna þeirra að hverfa.

Spurning: Hvað ef ég týni tanngómnum eða hann skemmist?

Svar: Ef tanngómur týnist eða eyðileggst skaltu hafa tafarlaust samband við tannlækninn.

Spurning: Hvað ef ég gleymi að nota tanngóminn?

Svar: Ef tanngómarnir eru ekki notaðir í tilskilinn tímafjölda á dag getur það haft neikvæð áhrif á tilætlaðan árangur.

Spurning: Hvað á ég að gera ef nýju tanngómarnir mínir passa ekki?

Svar: Gómarnir eiga að sitja þægilega og ekki skal þvinga þá á sinn stað. Ef upp koma veruleg vandamál með hvernig tanngómurinn passar skal hætta notkun og hafa tafarlaust samband við tannlækninn.

Athugaðu: Ef þú ert með frekari spurningar eftir lestur þessa bæklingsskylts skaltu hafa samráð við tannlækninn þinn.

Italiano (Italian)

Utilizzo dei Vivera retainer.

Il sistema di mascherine di ritenzione Vivera prevede una serie di mascherine di ritenzione ortodontiche rimovibili in plastica trasparente, sottili, prodotte su misura e prescritte dal medico, che consentono il mantenimento della dentizione del paziente impedendone il movimento.

È importante utilizzare i retainer per tutto il tempo indicato dal medico odontoiatra. Di seguito vengono forniti alcuni suggerimenti per un uso corretto dei retainer.

Ricordarsi sempre di

1. Sciacquare accuratamente i nuovi retainer con acqua fredda prima di utilizzarli.

Inserimento dei retainer

1. Verificare di aver preso il retainer corretto: il retainer superiore per l'arcata superiore e quello inferiore per l'arcata inferiore.
2. Per facilitare la scelta, ogni retainer è contrassegnato con la lettera "U" (upper) per l'arcata superiore e la lettera "L" (lower) per l'arcata inferiore, oltre che con un numero univoco per ogni trattamento.
3. Si può inserire indifferentemente prima il retainer inferiore o quello superiore. Durante l'inserimento, spingere delicatamente il retainer sui denti anteriori. Quindi, utilizzando i polpastrelli, applicare una pressione uniforme sui molari di destra e sinistra, fino a quando il retainer non scatta in posizione. I retainer devono adattarsi bene alla dentatura e non devono essere forzati in posizione.
4. Per evitare di danneggiare il retainer, non mordere il retainer per fissarlo in posizione.

Nota: in caso di dolore acuto o di grave disagio, sospendere l'uso dei retainer e contattare immediatamente il proprio dentista.

Rimozione dei retainer

1. Utilizzando i polpastrelli, iniziare da un lato dei molari e rimuovere delicatamente il retainer procedendo verso l'altro lato.
2. Per evitare di danneggiare i retainer, rimuoverli solo se necessario.
3. Non utilizzare oggetti appuntiti per rimuovere i retainer.
4. Dopo la rimozione, sciacquare immediatamente con acqua, scrollare via l'acqua in eccesso e riporre il retainer nella custodia fornita con il prodotto.

Nota: prestare attenzione durante la rimozione dei retainer. Non usare una forza eccessiva per piegare o torcere il retainer. Se la rimozione dei retainer risulta particolarmente difficile, rivolgersi al proprio dentista.

Cura e manutenzione quotidiana dei Vivera retainer

1. Pulire i retainer prima di indossarli. Utilizzare il sistema di pulizia degli aligner Invisalign (consigliato) o un prodotto simile oppure uno spazzolino a setole morbide con acqua e una piccola quantità di dentifricio.
2. Sciacquare bene ogni retainer dopo averlo lavato.
3. Non utilizzare prodotti per la pulizia delle protesi dentarie e non immergere i retainer nel collutorio. Tali prodotti possono danneggiare la superficie del retainer rendendolo opaco e più visibile.
4. Non esporre i retainer al contatto con acqua calda, fonti di calore e materiale chimico.
5. Tenere i retainer fuori dalla portata di bambini e animali.
6. In alcuni casi, i retainer possono causare una reazione allergica. In questi casi, sospendere l'uso del prodotto e consultare immediatamente il medico.

Nota: se il retainer presenta crepe, sospenderne l'uso e consultare il medico.

Igiene orale corretta

1. Rimuovere i retainer per mangiare o bere (ad eccezione dell'acqua).
2. Lavare i denti e passare il filo interdentale dopo ogni pasto o spuntino, prima di posizionare nuovamente i retainer. Per domande relative alle tecniche di igiene orale più indicate, rivolgersi al proprio dentista.
3. Si raccomanda di effettuare periodicamente controlli e pulizie dentali, a garanzia della salute di denti e gengive.

Conservazione dei Vivera retainer

Con i retainer viene fornita un'apposita custodia. Quando non vengono utilizzati, si consiglia di conservare sempre i retainer nella custodia, per evitare di perderli o danneggiarli.

Domande frequenti.

D: Portare i retainer è doloroso?

R: Alcuni pazienti lamentano un lieve dolore. Si tratta di un sintomo normale. Il dolore sparisce gradualmente nel giro di un paio di giorni. Se il dolore persiste, rivolgersi immediatamente al proprio dentista.

D: Si possono bere bevande fredde o calde quando si portano i Vivera retainer?

R: Quando si portano i retainer, si consiglia di bere solo acqua. In questo modo si evita la formazione di cavità e macchie o deformazioni che possono essere causate dal consumo di bevande molto calde.

D: Posso masticare chewing-gum quando porto i Vivera retainer?

R: No, il chewing-gum si attaccherebbe ai retainer. Si consiglia di rimuovere i retainer prima di qualsiasi pasto o snack.

D: Il fumo o la masticazione di tabacco può macchiare i retainer?

R: Si sconsiglia l'uso di tabacco quando si portano i retainer, perché vi è il rischio di modificarne la colorazione.

D: I Vivera retainer influiscono sulla pronuncia?

R: Possono provocare alterazioni temporanee della pronuncia, causando una leggera blesità per una o due settimane. Tuttavia, non appena la lingua si adatta ai retainer, le alterazioni della pronuncia dovrebbero scomparire.

D: Che cosa succede in caso di perdita o rottura di un retainer?

R: Se si perde o si rompe un retainer, informare immediatamente il proprio dentista.

D: Che cosa succede se ci si dimentica di utilizzare il retainer?

R: Se i retainer non vengono utilizzati per il numero di ore quotidiane prescritte potrebbe non essere possibile conseguire i risultati desiderati.

D: Che cosa devo fare se il nuovo retainer non aderisce correttamente?

R: I retainer devono adattarsi bene alla dentatura e non devono essere forzati in posizione. Se si riscontrano problemi significativi con l'aderenza del retainer, sospenderne l'uso e contattare immediatamente il dentista.

Nota: in caso di ulteriori dubbi o domande dopo la lettura del presente documento, consultare il proprio dentista.

Norsk (Norwegian)

Bruk av Vivera tannreguleringsplater.

Vivera tannreguleringsplater består av en serie med tannlegeforordnede, tilpassede, tynne, gjennomsiktige, uttakbare plastplater som opprettholder tannstillingen og hindrer bevegelse.

Det er viktig at du bruker reguleringsplaten så lenge som tannlegen din ber deg om. Her er noen tips for å hjelpe deg med å bruke reguleringsplaten riktig og unngå å skade dem.

Du må alltid huske å

1. Skyll nye tannreguleringsplater grundig med kaldt vann før de settes i.

Innsetting av tannreguleringsplaten

1. Kontroller at du har den rette reguleringsplaten - den øvre for tennene i overkjeven og den nedre for tennene i underkjeven.
2. For å unngå forvirring er hver tannreguleringsplate merket med en "U" (Upper) for overkjeven og en "L" (Lower) for underkjeven, i tillegg til et unikt behandlingsnummer.
3. Du kan sette enten den øvre eller nedre reguleringsplaten inn først. Reguleringsplaten skal skyves forsiktig over fortennene dine. Deretter bruker du fingertuppene til å presse reguleringsplaten like mye mot høyre og venstre jeksler til platen smekker på plass. Tannreguleringsplater skal sitte komfortabelt og skal aldri tvinges på plass.
4. For å unngå skade på tannreguleringsplaten, må du ikke bite platen på plass.

Merk: Hvis du opplever skarp smerte eller mye ubehag, må du slutte å bruke reguleringsplaten og oppsøke tannlegen med en gang.

Fjerning av tannreguleringsplaten

1. Bruk fingrene, start på en side ved jekslene og arbeid deg sakte rundt til den andre siden.
2. For å unngå skade på reguleringsplaten bør du ikke ta dem ut unødvendig ofte.
3. Ikke bruk et skarpt objekt til å fjerne reguleringsplaten.
4. Etter at platen er fjernet, skal du umiddelbart skylle den med vann, riste av overskytende vann og oppbevare den i etuiet som følger med.

Merk: Vær forsiktig når du fjerner reguleringsplaten. Ikke bruk for stor kraft slik at du bøyer eller vrir platen. Snakk med tannlegen hvis reguleringsplaten er vanskelige å fjerne.

Daglig stell og vedlikehold av dine Vivera tannreguleringsplater

1. Rengjør reguleringsplaten før hver gang de skal settes inn. Bruk Invisalign rengjøringsssystem for reguleringsplater (anbefalt) eller et lignende produkt eller en myk tannbørste med vann og litt tannkrem.
2. Skyll hver reguleringsplate grundig med vann etter hver rengjøring.
3. Ikke bruk rengjøringsmidler for proteser til å rengjøre reguleringsplater, og ikke bløtlegg dem i munnvann. Disse produktene kan skade overflatene på platen slik at de blir matte og mer synlige.
4. Hold tannreguleringsplaten unna varmt vann, varmekilder og sterke kjemikalier.
5. Hold tannreguleringsplaten utenfor rekkevidde for mindre barn og kjæledyr.
6. Reguleringsplaten kan gi allergiske reaksjoner hos noen brukere. I slike tilfeller må bruken innstilles og du må oppsøke tannlegen umiddelbart.

Merk: Hvis reguleringsplaten sprekker, må du innstille bruken og kontakte tannlegen for å få hjelp.

Korrekt munnhygiene

1. Ta reguleringsplatene ut for å spise eller drikke, bortsett fra når du bare drikker kaldt vann.
2. Puss tennene og bruk tannråd etter hvert måltid eller småspising, før du setter på plass reguleringsplatene. Hvis du har spørsmål om hygiene og teknikker, bør du snakke med tannlegen.
3. Jevnlig kontroll og rengjøring hos tannlegen anbefales for å sikre sunne tenner og sunt tannkjøtt.

Oppbevare dine

Vivera tannreguleringsplater

Det følger et etui med dine reguleringsplater. Når du ikke bruker reguleringsplatene, anbefaler vi at du alltid oppbevarer dem i dette etuiet for å beskytte dem mot tap eller skade.

Vanlige spørsmål og svar.

SP: Vil det være smertefullt å bruke reguleringsplater?

SV: Noen pasienter får følsomme tenner. Dette er normalt. Denne følsomheten vil gradvis forsvinne etter noen dager. Hvis ikke, bør du snarest kontakte tannlegen.

SP: Er det OK å drikke varme eller kalde drikker mens jeg bruker Vivera reguleringsplater?

SV: Vi anbefaler at du kun drikker kaldt vann mens du bruker reguleringsplatene. Dette er for å unngå hull, flekker eller vridning av reguleringsplatene som kan forårsakes av varme drikker.

SP: Kan jeg tygge tyggegummi når jeg bruker Vivera reguleringsplater?

SV: Nei, tyggegummi vil klistre seg til platene. Vi anbefaler at du fjerner reguleringsplatene for alle måltider eller småspising.

SP: Vil røyking eller annen tobakk misfarge reguleringsplatene?

SV: Vi anbefaler å unngå bruk av tobakk mens du bruker platene, da det kan føre til misfarging.

SP: Vil bruken av Vivera reguleringsplater påvirke min tale?

SV: Det kan ha en midlertidig virkning på talen din. Du kan komme til å lespe litt i en uke eller to. Etterhvert som tungen din blir vant til at platene sitter i munnen, skal lesing og andre talevaner forsvinne.

SP: Hva skjer hvis jeg mister eller brekker en reguleringsplate?

SV: Dersom en plate mistes eller ødelegges, må du melde fra til tannlegen med en gang.

SP: Hva skjer hvis jeg glemmer å bruke reguleringsplaten?

SV: Hvis du ikke bruker tannreguleringsplaten nødvendig antall timer per dag, kan det redusere evnen til å oppnå det ønskede resultatet.

SP: Hva skal jeg gjøre hvis min nye reguleringsplate ikke passer?

SV: Tannreguleringsplatene skal sitte komfortabelt og skal aldri tvinges på plass. Dersom du har store problemer med tilpasning av reguleringsplatene, må du slutte å bruke dem og kontakte tannlegen din.

Merk: Hvis du har flere spørsmål etter å ha lest denne brosjyren, bør du snakke med tannlegen din.

Português (Portuguese)

Utilizar e manusear os seus Vivera retainers.

O Sistema Vivera Retainer consiste numa série de aparelhos ortodônticos de contenção removíveis em plástico fino transparente, feitos por encomenda e prescrição médica, que mantêm e previnem o movimento dos dentes de um paciente.

É importante utilizar os aparelhos de contenção durante o período de tempo prescrito pelo seu dentista. Seguem-se alguns conselhos para garantir a utilização adequada e evitar danos nos seus aparelhos de contenção.

Lembre-se sempre de

1. Enxaguar o novo aparelho de contenção com água fria antes de o inserir.

Inserção do aparelho de contenção

1. Certifique-se que tem o aparelho de contenção correto – o superior para os dentes superiores e o inferior para os dentes inferiores.
2. Para evitar confusão, cada aparelho de contenção está marcado com um “U” para o arco superior e um “L” para o arco inferior, para além de um número de tratamento exclusivo.
3. O primeiro aparelho de retenção a ser inserido pode ser o superior ou o inferior. Ao inserir cada aparelho de contenção, empurre-o suavemente em direção aos dentes da frente. Depois, utilizando as pontas dos dedos, aplique a mesma pressão aos topos dos molares (dentes de trás) esquerdo e direito, até que o aparelho de contenção encaixe. Os aparelhos de contenção devem encaixar de forma confortável e não forçada.
4. Para evitar danos num aparelho de contenção, não o deve morder para o encaixar.

Nota: Se sentir dor aguda ou um desconforto significativo, interrompa a utilização do aparelho de contenção e contacte imediatamente o seu dentista.

Extração do aparelho de contenção

1. Utilizando os dedos, comece nos molares (dentes de trás) de um lado e vá retirando lentamente o aparelho de contenção até chegar ao outro lado da boca.
2. Para ajudar a prevenir danos, evite a extração desnecessária.
3. Evite a utilização de qualquer objeto afiado ao retirar os aparelhos de contenção.
4. Enxague imediatamente o aparelho de contenção com água, retire o excesso de água e armazene-o no estojo incluído no pedido.

Nota: Retire os aparelhos de contenção com cuidado. Não utilize força excessiva para dobrar ou torcer um aparelho de contenção. Consulte o seu dentista se tiver dificuldade em retirar os aparelhos de contenção.

Cuidados diários e manutenção dos Vivera retainers

1. Limpe os aparelhos de contenção antes de cada inserção. Utilize o Sistema de Limpeza de Aligners Invisalign (recomendado) ou produto semelhante, ou ainda uma escova de dentes macia com água e uma pequena quantidade de pasta de dentes.
2. Enxague cuidadosamente cada aparelho de contenção com água após cada limpeza.
3. Não utilize produtos de limpeza de dentaduras para limpar os aparelhos de contenção nem os mergulhe em elixir. Estes produtos podem danificar a superfície do aparelho de contenção, tornando-a opaca e mais visível.
4. Mantenha o aparelho de contenção afastado de água quente, de qualquer fonte de calor ou de produtos químicos agressivos.
5. Mantenha o aparelho de contenção fora do alcance de crianças e animais.
6. Os aparelhos de contenção podem causar reações alérgicas em alguns utilizadores. Se for esse o caso, interrompa a utilização e contacte imediatamente o seu profissional de saúde.

Nota: Se o seu aparelho de contenção ficar rachado, interrompa a utilização e contacte imediatamente o seu dentista.

Higiene Oral Adequada

1. Retire os aparelhos de contenção para comer e beber, exceto para beber água.
2. Escove os dentes e aplique fio dental após cada refeição ou ingestão de alimentos antes da reinserção dos aparelhos de contenção. Se tiver alguma questão relativamente às suas técnicas de higiene, consulte o seu dentista.
3. Recomenda-se a realização de check-ups e limpezas dentárias regulares para a saúde continuada dos seus dentes e gengivas.

Guardar os seus Vivera retainers

Os aparelhos de contenção incluem um estojo. Quando não estiver a utilizar os aparelhos de contenção, recomenda-se que os guarde sempre neste estojo, de forma a prevenir danos ou a perda dos mesmos.

Perguntas e respostas frequentes.

P: A utilização dos aparelhos de contenção é dolorosa?

R: Algumas pessoas sentem uma ligeira sensação de dor nos dentes. Isto é normal. Esta dor desaparece gradualmente após alguns dias. Se não desaparecer, contacte o seu dentista.

P: É possível ingerir bebidas quentes ou frias ao utilizar os Vivera retainers?

R: Recomenda-se que não sejam ingeridos alimentos ou bebidas, à exceção de água, enquanto estiver a utilizar os aparelhos de contenção. Isto serve para evitar a formação de cáries ou manchas e a deformação dos aparelhos de contenção que pode ocorrer quando são ingeridas bebidas muito quentes.

P: Posso mascar pastilha elástica enquanto estiver a utilizar os Vivera retainers?

R: Não, a pastilha elástica ficará colada aos aparelhos de contenção. Recomenda-se que retire os aparelhos de contenção em todas as refeições ou ingestão de alimentos.

P: Fumar ou mascar tabaco pode manchar os aparelhos de contenção?

R: Não é recomendado o consumo de tabaco durante a utilização dos aparelhos de contenção devido à possibilidade de descoloração dos mesmos.

P: A utilização dos Vivera retainers vai afetar a minha fala?

R: Pode afetar temporariamente a fala. Pode experienciar um ligeiro cicio durante uma ou duas semanas. No entanto, à medida que a língua se habitua à presença dos aparelhos de contenção na boca, qualquer cicio ou ligeiro impedimento da fala causado pelos aparelhos de contenção deverá desaparecer.

P: O que faço se perder ou partir o meu aparelho de contenção?

R: No caso de perder ou partir o seu aparelho de contenção, deve contactar imediatamente o seu dentista.

P: O que faço se me esquecer de utilizar o meu aparelho de contenção?

R: Não utilizar o aparelho de contenção durante o número prescrito de horas diárias pode afetar a capacidade de manter os resultados desejados.

P: O que devo fazer se o meu novo aparelho de contenção não encaixar?

R: Os aparelhos de contenção devem encaixar de forma confortável e não forçada. No caso de sentir dificuldades significativas em encaixar o seu aparelho de contenção, pare a utilização do mesmo e contacte imediatamente o seu dentista.

Nota: Se tiver outras questões após a leitura deste panfleto, consulte o seu dentista.

Español (Spanish)

Uso y mantenimiento de los Vivera retainers.

El Sistema de Vivera Retainers consiste en una serie de finos retenedores ortodóncicos extraíbles y transparentes fabricados a medida en plástico y prescritos por un odontólogo que mantienen la posición de la dentadura del paciente, evitando que se desplace.

Es importante llevar los retainers durante el tiempo prescrito por el dentista. A continuación le ofrecemos algunos consejos para garantizar un uso adecuado de los retainers y evitar que se dañen.

Recomendaciones que debe seguir siempre

1. Enjuague abundantemente los nuevos retainers con agua fría antes de proceder a su colocación.

Inserción del retainer

1. Asegúrese de que tiene el retainer correcto: el superior para los dientes superiores y el inferior para los dientes inferiores.
2. Para evitar confusiones, cada retainer está marcado con una "U" para la arcada superior o con una "L" para la arcada inferior, además de con un número de tratamiento único.
3. Puede colocarse primero el retainer superior o el inferior. Al introducir cada retainer, empujelo suavemente sobre sus dientes delanteros. Aplique enseguida una presión uniforme con las yemas de los dedos en las partes superiores de los molares izquierdos y derechos (dientes traseros) hasta que el retainer encaje en la posición correcta. Los retainers deben encajar sin ofrecer resistencia y no deben colocarse en su sitio a la fuerza.
4. Para evitar que los retainers se dañen, no los coloque en su sitio mordiéndolos.

Nota: Si nota un dolor agudo o malestar considerable, deje de utilizar los retainer y póngase inmediatamente en contacto con su dentista.

Extracción de los retainers

1. Utilizando los dedos, comience por los molares (dientes traseros) de un lado y vaya sacando lentamente el retainer hacia el otro lado.
2. Para evitar daños, no se los quite cuando no sea necesario.
3. No utilice objetos afilados para quitarse los retainers.
4. Enjuague inmediatamente los retainers con agua, sacúdalos para eliminar el exceso de agua y guárdelos en la caja de protección suministrada con el pedido.

Nota: Quítese los retainers con cuidado. No ejerza una fuerza excesiva para doblar o retorcer un retainer. Consulte con su dentista si tiene dificultades para remover los retainers.

Cuidados y mantenimiento diario de los Vivera retainers

1. Limpie los retainers antes de ponérselos cada vez. Utilice el sistema de limpieza de retainers Invisalign (recomendado) o algún producto similar, o bien un cepillo de dientes de cerdas suaves con agua o una pequeña cantidad de pasta de dientes.
2. Enjuague abundantemente cada retainer con agua tras cada limpieza.
3. No utilice limpiadores de prótesis dentales para limpiar los retainers ni los meta en enjuague bucal. Estos tipos de productos pueden dañar la superficie del retainer, haciendo que adquiera una tonalidad mate y visible.
4. Mantenga los retainers alejados del agua caliente, las fuentes de calor y los productos químicos fuertes.
5. Mantenga los retainers fuera del alcance de los niños y las mascotas.
6. Los retainer pueden causar reacciones alérgicas a algunos usuarios. En dichos casos, deje de utilizarlos y póngase en contacto inmediatamente con el dentista.

Nota: Si aparecen fisuras en el retainer, deje de utilizarlo y póngase en contacto con el dentista.

Higiene bucal adecuada

1. Quítese los retainers para comer y beber, excepto para beber agua.
2. Cepílese los dientes y pásese el hilo dental cada vez que coma algo antes de volver a colocarse los retainers. Si tiene alguna duda en relación con las técnicas de higiene, consúltela con su dentista.
3. Es recomendable que acuda a revisiones y limpiezas regulares en el dentista para que los dientes y las encías sigan estando sanos.

Almacenamiento de los Vivera retainers

Sus retainers incluyen un estuche para guardarlos. Cuando no esté llevando los retainers, le recomendamos que los guarde siempre en esta caja para protegerlos de posibles pérdidas o daños.

Preguntas frecuentes y respuestas.

P: ¿Llevar los retainers duele?

R: Algunas personas notan un ligero dolor en los dientes. Se trata de algo normal. Este dolor irá desapareciendo paulatinamente en un par de días. Si no es así, llame inmediatamente a su dentista.

P: ¿Pasa algo si se beben bebidas frías o calientes mientras se llevan los Vivera retainer?

R: Salvo si se trata de agua, le recomendamos que no coma ni beba mientras lleve puestos los retainers. De esta forma, se evita la formación de caries o manchas, así como la posible deformación de los retainers como resultado de un consumo de bebidas excesivamente calientes.

P: ¿Se puede masticar chicle mientras se llevan puestos los Vivera retainers?

R: No, porque el chicle quedará pegado a los retainers. Le recomendamos que se quite los retainers cada vez que vaya a comer algo.

P: ¿Fumar o masticar tabaco puede manchar los retainers?

R: No recomendamos el consumo de tabaco mientras se llevan los retainers, ya que estos pueden decolorarse.

P: ¿Llevar los Vivera retainers puede afectarme al habla?

R: Puede afectarle temporalmente el habla. Puede cecear ligeramente durante una semana o dos. Sin embargo, a medida que la lengua se acostumbre a tener los retainers en la boca, deberá desaparecer cualquier ceceo o pequeño problema del habla provocado por éstos.

P: ¿Qué pasa si pierdo o rompo algún retainer?

R: En caso de que un retainer se pierda o se rompa, se debe informar inmediatamente al dentista.

P: ¿Qué pasa si olvido llevar puesto el retainer?

R: Si no se lleva el retainer durante el número de horas diarias necesario, es posible que no se consigan los resultados deseados.

P: ¿Qué debo hacer si mi nuevo retainer no encaja bien?

R: Los retainers deben encajar sin ofrecer resistencia y no deben colocarse en su sitio a la fuerza. En caso de que tenga grandes problemas para colocarse el retainer, deje de utilizarlo y póngase en contacto inmediatamente con el dentista.

Nota: Si tiene más preguntas después de leer este folleto, consúltelas con su dentista.

Svenska (Swedish)

Att bära och använda Vivera tandskenor.

Vivera-systemet består av en serie måttbeställda, tunna, löstagbara tandskenor i genomskinlig plast som ordineras av tandläkare för att hålla tänderna på plats och motverka att de rör sig efter avslutad tandreglering.

Det är viktigt att du bär dina tandskenor under hela den tid som din tandläkare ordinerar. Här följer några tips om korrekt användning av, och hur man undviker att skada, sina tandskenor.

Kom alltid ihåg att

1. Skölj nya tandskenor grundligt med kallt vatten innan du använder dem.

Att sätta in tandskenor

1. Se till att du använder rätt tandskena – den övre i överkäken och den nedre i underkäken.
2. För att underlätta är varje tandskena märkt med "U" för överkäken och "L" för underkäken, utöver ett unikt behandlingsnummer.
3. Du kan sätta in antingen övre eller nedre tandskenan först. När du sätter in tandskenan, tryck den försiktigt över framtänderna. Använd sedan fingertopparna för att trycka mot de bakersta tänderna med lika tryck på vänster och höger sida tills tandskenan snäpper på plats. Tandskenor ska sitta bekvämt och inte behöva kraft för att sättas på plats.
4. För att undvika skador på tandskenan ska man inte bita för att få den på plats.

Obs! Om du känner stark smärta eller andra betydande besvär ska du sluta använda tandskenorna och kontakta din tandläkare omedelbart.

Att ta bort tandskenor

1. Använd fingrarna, börja på ena sidan vid bakersta tanden och arbeta dig långsamt runt käken till andra sidan.
2. För att undvika skador bör du inte ta bort tandskenorna i onödan.
3. Undvik att använda vassa föremål för att ta bort tandskenorna.
4. Skölj genast tandskenan med vatten, skaka bort överflödigt vatten och förvara dina tandskenor i det skyddsodral du fick tillsammans med dem.

Obs! Var försiktig när du tar bort tandskenorna. Använd inte kraft för att böja eller vrida en tandskena. Rådgör med din tandläkare om tandskenorna är svåra att ta bort.

Daglig vård och skötsel av dina Vivera tandskenor

1. Rengör dina tandskenor innan du använder dem. Använd Invisalign rengöringssystem för tandskenor (rekommenderas) eller motsvarande produkt, eller en mjuk tandborste med vatten eller lite tandkräm.
2. Skölj varje tandskena grundligt med vatten efter varje rengöring.
3. Använd inte rengöringsprodukter för tandproteser för att rengöra tandskenorna, eller dränk dem i munvatten. Dessa produkter kan skada tandskenans yta, vilket gör att den blir matt och syns tydligare.
4. Håll tandskenorna borta från hett vatten, stark värme och starka kemikalier.
5. Håll tandskenorna utom räckhåll för små barn och husdjur.
6. Tandskenor kan framkalla allergiska reaktioner hos vissa patienter. I sådant fall ska behandlingen avbrytas och läkare kontaktas omedelbart.

Obs! Om en tandskena spricker ska behandlingen avbrytas och din tandläkare kontaktas.

God munhygien

1. Ta ur tandskenorna för att äta eller dricka, utom för att dricka vatten.
2. Borsta tänderna och använd tandtråd efter varje måltid eller mellanmål innan tandskenorna sätts in igen. Om du har några frågor angående hygien teknik, rådgör med din tandläkare.
3. Regelbundna tandkontroller och rengöring rekommenderas för att bibehålla hälsan hos dina tänder och tandkött.

Att förvara Vivera tandskenor

Ett fodral ingår vid leveransen av dina tandskenor. När du inte använder dina tandskenor rekommenderar vi att du alltid förvarar dem i detta fodral för att inte tappa bort dem och skydda dem från skador.

Vanliga frågor och svar.

Fråga: Gör det ont att bära tandskenor?

Svar: Vissa patienter upplever svag ömhet i tänderna. Detta är normalt. Ömheten går gradvis över på ett par dagar. Om den inte gör det, rådgör genast med din tandläkare.

Fråga: Går det bra att dricka varma eller kalla drycker när jag bär tandskenor?

Svar: Med undantag för vatten rekommenderar vi att inte äta eller dricka när du bär tandskenorna. Detta för att undvika hål eller fläckar på tänderna samt att tandskenorna blir skeva vilket kan inträffa om man dricker heta drycker.

Fråga: Går det bra att tugga tuggummi när jag bär tandskenor?

Svar: Nej, tuggummi fastnar i tandskenorna. Vi rekommenderar att du tar ut tandskenorna vid alla måltider och mellanmål.

Fråga: Kan tandskenorna fläckas av att röka eller snusa?

Svar: Vi rekommenderar att man inte använder tobak medan man använder tandskenor på grund av risken att skenorna missfärgas.

Fråga: Kommer mitt tal att påverkas av att jag bär Vivera tandskenor?

Svar: Det kan tillfälligt påverka ditt tal. Du kan få en svag läspning under en vecka eller två. Efterhand som din tunga vänjer sig vid att ha tandskenor i munnen kommer läspningar eller andra smärre talstörningar orsakade av tandskenorna att försvinna.

Fråga: Vad ska jag göra om jag har sönder eller tappar bort en tandskena?

Svar: Om du tappar bort en tandskena eller den går sönder bör du omedelbart kontakta din tandläkare.

Fråga: Vad händer om jag glömmer bort att använda tandskenorna?

Svar: Att inte bära tandskenorna tillräckligt länge varje dag kan påverka möjligheten att behålla önskade resultat.

Fråga: Vad ska jag göra om mina nya tandskenor inte passar?

Svar: Tandskenor ska sitta bekvämt och inte behöva kraft för att sättas på plats. Om du har betydande problem med tandskenornas passform bör du sluta använda dem och omedelbart kontakta din tandläkare.

Obs! Om du har ytterligare frågor efter att ha läst denna broschyr, rådgör med din tandläkare.

