

Dagelijks: reinigen

- Beugel(s) uitnemen na het slapen en eens afspoelen
- Reinigen met borstel en mousse
- Mousse afspoelen, goed afdrogen en in het doosje leggen; moet overdag helemaal kunnen uitdrogen



- Liefst Corega mousse gebruiken voor het reinigen van de beugel; tandpasta bevat teveel abrasieve schuurmiddelen
- Beugel overdag droog in de bokaal bewaren, hij moet kunnen uitdrogen
- Corega Mousse is te verkrijgen bij mij, via apotheek en in bvb Kruidvat

Elke week: ontsmetten

- Koud of lauw water in de bijgeleverde bokaal doen, alle beugels erin leggen met een tablet erbij.
- En dan een klein uurtje laten inwerken
- Gebruik bij voorkeur de tabletten van Somtabs, Nitradine of Corega Pro
- Somtabs heb ik op voorraad; kunnen ook online besteld worden (bvb Bol.com, Beugelreiniging.nl)
- Nitradine Junior en Corega zijn te koop in de apotheek

Startpakket: 35 euro (mousse + tabletten + gratis borstel)



of



of



Morning Repositioner

- na het uitnemen van uw mra-beugel breng je deze in de mond aan
- zoek de juiste positie door te bijten
- sluit vervolgens de mond en **bijt** vervolgens dicht
- bijt **1,5 minuut**
- **relaxeer** even kort
- bijt terug **1,5 minuut** (je kan spanning in de spieren voelen)

Deze oefening herstelt de link in de hersenen en zorgt ervoor dat uw onderkaak terug in de juiste positie komt te staan en dit voor de rest van de dag.



75 euro

Een protheseborstel kan makkelijk bijbesteld worden bij apotheek, Kruidvat of zelfs online. Deze borstel wordt best regelmatig vernieuwd.



voor alle verdere info:

Patrick Beels

Kasteelstraat 2 9770 Kruisem

e-mail: pbeels@skynet.be

 www.pbeels.be

 09/383 63 82

Meer uitleg en instructiefilmpjes

- www.pbeels.be
- zie de website van Panthera: <https://pantheradental.com>

Checklist

- Verschil tussen boven- en onderdeel: onder = mét de vleugeltjes; denk aan de haai
- beugel even bevochtigen alvorens aan te brengen (frisser gevoel / makkelijker te plaatsen)
- bewaar uw beugel steeds op een veilige plaats en zeker als er honden of katten zijn
- tijdens de gewenningsperiode: geen paniek als:
 - er in het begin wat meer **speeksel**vloed is
 - er wat meer **gevoeligheid** is in de kauwspieren en in het kaakgewricht
 - er wat **spanning** op de tanden is

Bij teveel last mag je in de beginperiode steeds langzaam opbouwen nacht na nacht. Lukt het niet direct, geen paniek. Doe het langzaam. Wees gerust, je komt er wel.

Er wordt nog niet verwacht dat je vanaf de eerste nacht al 8 uren met uw beugel gaat slapen. Bouw dit langzaam op, indien nodig.

Dagelijkse oefeningen

- doe goed de oefeningen met de **morning repositioner**

Belangrijk

- denk er aan om uw beugel steeds mee te nemen als je naar uw eigen tandarts gaat
- patiënten die in aanmerking komen voor terugbetaling zullen van het ziekenhuis nog facturen ontvangen voor het remgeld en dit voor een bedrag van **90 euro**. Dit gebeurt meestal via gedeeltelijke facturen (bijvoorbeeld 6 maandelijkse facturen van 15 euro).

Vervangen van de straps

pas na 2 à 3 weken, eerst goed wennen !!!

- **Afnemen:** plaats uw beugel zoals op *afbeelding 1*. Maak de strap los aan de linkerzijde door verder te draaien totdat je het clipje kan losmaken (*afbeelding 2*)
- Eens dit clipje is losgemaakt, kan je makkelijk ook alle andere losmaken.
- Dan neem je de 2 nieuwe clips en je bevestigt ze aan de onderkant van de beugel
- **Bevestigen:** druk stevig op de clips om ze vast te zetten. Het nummer op de strap moet naar binnen gericht zijn en het niet vastgemaakte uiteinde moet naar de achterzijde van de mra gericht zijn (*afbeelding 3*).
- Bevestig de bovenste en de onderste beugel eerst aan één zijde.
- voor het bevestigen van de bovenste strap plaatst u deze zo dat de “tanden”-zijde zichtbaar is (naar boven gericht). Bevestig één zijde van de bovenste spalk aan de onderste spalk met het staafje in de uitsparing.
- Nadat de strap aan één zijde is bevestigd, brengt u de bovenste beugel naar de onderste beugel, zodat de platte gedeelten tegenover elkaar liggen en de “tanden”-zijde naar boven is gericht.
- om dan de tweede strap aan de bovenste beugel te bevestigen, maakt u een lichte draai met de beugel en plaatst u het uiteinde van de strap in de uitsparing van het verankeringsdraaipunt.
- Zodra beide straps op hun plaats zitten, moeten de platte zijden van de mra naar elkaar toe zijn gericht.
- De beugel is nu klaar voor gebruik.

Om de onderkaak meer naar voren te brengen, gebruik je de kortere (!!!) straps. Dus de kleinere nummertjes !!!

