

Nachtbeugel

INFORMATIE

- Een **nachtbeugel** is een beugel waarmee het gebit na een orthodontische behandeling zo goed mogelijk recht wordt gehouden. Het is een uitneembare beugel die je zelf uit de mond kan halen. In plaats van nachtbeugels bestaan er ook dunne metalen draadjes (spalkjes) die met lijm aan de binnenkant van de voortanden worden vastgeplakt om deze na een orthodontische behandeling zo goed mogelijk recht te houden. De orthodontist beoordeelt tegen het einde van de behandeling welke beugel de voorkeur verdient, een nachtbeugel of een spalkje. Tegenwoordig wordt een nachtbeugel vaak met een **spalkje** gecombineerd. Dan worden zowel de voortanden als de kiezen zo goed mogelijk in de rij gehouden. Een nachtbeugel kan de tanden ook recht houden in het geval lijm van een spalkje ergens is los geraakt. Deze tanden moeten daarna wel weer zo spoedig mogelijk opnieuw aan het spalkje worden vastgeplakt. Maak daar dan een afspraak voor.
- Een nachtbeugel moet 's nachts worden gedragen. Soms moet de beugel in het begin ook een tijdje overdag worden gedragen. In dat geval wordt wel van een '**afbouwbeugel**' gesproken.
- Gemiddeld duurt het zo'n 1 tot 2 weken om goed aan een nachtbeugel te wennen.

Je bent zelf mede verantwoordelijk voor het dragen van je nachtbeugel en het opvolgen van onderstaande aanwijzingen:

- Kom de afspraken voor controles van de nachtbeugel door de orthodontist en periodiek onderzoek bij de tandarts altijd na.
- **Een nachtbeugel dient iedere nacht te worden gedragen!** Alleen dan blijft de beugel passen en wordt je gebit optimaal in de gecorrigeerde stand gehouden.
- Met tandenpoetsen moet je de beugel uit doen. Maak als je je tanden poetst ook altijd de beugel met een tandenborstel en tandpasta goed onder de kraan boven de wastafel schoon. Je mag eventueel, als je dat prettig vindt, daarnaast ook bruisabletten van de drogist voor het schoonmaken van beugels gebruiken. De beugel kan daar goed tegen.
- Ga zorgvuldig met de beugel om en bewaar hem in het doosje dat je hiervoor gekregen hebt.
- Maak direct een afspraak als je nachtbeugel niet meer goed past, kapot is of verloren is gegaan. Maak ook een afspraak als je denkt dat er tanden verschuiven of druk/spanning op je gebit voelt. In **Beugel-EHBO** op www.orthoalmelo.nl staat uitgebreide informatie over hoe je in het weekend of op vakantie tijdelijk zelf problemen met beugels kunt oplossen.
- **Vergeet niet de nachtbeugel(s) mee te nemen als je voor nacontrole komt.**
- De orthodontist houdt de nachtbeugel en de stand van de tanden nog geruime tijd onder controle. Daarna krijg je de beugel mee met het advies de beugel 's nachts door te blijven dragen. Het is in het algemeen het beste om een nachtbeugel zo lang mogelijk door te blijven dragen, als je wilt dat het resultaat van de behandeling zo goed mogelijk behouden blijft. Tandengroei namelijk nooit vast. Zolang je de beugel iedere nacht indoeft, blijft de beugel passen en blijven je tanden zo goed mogelijk recht staan.
- Na je laatste bezoek aan de orthodontist krijgt je tandarts een brief waarin hem wordt verzocht de stand van het gebit in de toekomst verder onder controle te houden.
- Hou er rekening mee dat je gebit ook ondanks het volgens de voorschriften dragen van nachtbeugels en de aanwezigheid van spalkjes en toch altijd in beweging blijft.