



Пмятка по ношению элайнеров

Время ношения

- **Не менее 20–22 часов в сутки.** Элайнеры должны находиться на зубах даже во время сна. Снимать их можно только для приёма пищи, чистки зубов и гигиенических процедур
- **Каждые 2 недели** нужно менять пару элайнеров на новую
- **Соблюдение режима важно для прогресса лечения.** Если носить элайнеры меньше 20 часов в сутки, лечение может затянуться

Питание и напитки

- **Нельзя есть в элайнерах** — это может повредить конструкцию, привести к образованию налёта и увеличить риск кариеса
- **Пить можно только воду.** Горячие, сладкие и красящие напитки (кофе, чай, соки, красное вино) следует снимать — пигменты могут проникнуть в структуру полимера и оставить пятна

Гигиена и уход

- **Чистить элайнеры нужно дважды в день** — утром и вечером, одновременно с чисткой зубов. Для этого используют мягкую зубную щётку(прохладной водой)
- **После каждого приёма пищи** промывать элайнеры под проточной водой перед тем, как надеть их обратно
- **Хранить элайнеры нужно в специальном вентилируемом контейнере**
- **Не использовать средства для чистки зубных протезов или ополаскиватели для полости рта**

Дополнительные рекомендации

- **Надевать и снимать элайнеры нужно только чистыми руками** — это снижает риск переноса бактерий
- **Избегать механических повреждений:** не ронять элайнеры, не допускать контакта с острыми предметами
- **Регулярно посещать ортодонта** для контроля прогресса лечения. Обычно визиты назначаются каждые 1,5–2 месяца

При появлении дискомфорта, травмировании дёсен, соскальзывании элайнеров или других проблемах необходимо обратиться к врачу

Поздравляем с началом лечения на элайнерах!