



27. marts 2020

## Har du bøjle på tænderne, så læs her

Tandplejen følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger ift. corona og tandlægebesøg.

Det betyder, at vi aflyser alle almindelige tider og kun giver tider til kritiske behandlinger. Dette gælder formentlig frem til 30. juni.

Har du brug for nødbehandling, skal du ringe til os. Men kig først her, hvad du selv kan gøre – find din bøjletype og læs vores råd:

### 1. Løs bøjle

(aftagelig bøjle, holdebøjle, plade/ skinne, du kan tage ud af munden)

- Brug bøjlen, som aftalt ved sidste besøg.
- Hvis du har en bøjle, som du skruer i, er det vigtigt, at du stopper med at skrue i bøjlen nu.
- Det er også vigtigt, at du passer på din bøjle, så den ikke bliver væk eller går i stykker. Husk altid at lægge bøjlen i æsken, når den ikke er i munden.

### Hvis du får problemer med din løse bøjle

#### a) Den er løs

Prøv om du kan bruge den alligevel. Få en tid til at få den strammet, når det igen bliver muligt.

#### b) Den strammer eller passer dårligt

Ofte er det fordi, den ikke er brugt nok. Prøv at bruge den lidt mere. Hvis den har en skrue, så kan du forsøge at skrue et par omgange tilbage. Prøv om den så sidder bedre. Hvis ikke det hjælper, så brug den så meget du kan, indtil du kan få hjælp på bøjlelinikken.

#### c) Den er gået i stykker

Prøv om du kan bruge den en del af tiden alligevel. Evt. skarpe kanter kan glattes med en neglefil.

Børne- og  
Ungdomstandplejen

Kontakt:  
Tlf. 35 30 39 60

Åbningstid:  
Hverdage kl. 8.00-15.00.

Skriv til os via [borger.dk](mailto:borger.dk)

[www.sundmund.kk.dk](http://www.sundmund.kk.dk)

**d) Den er blevet væk eller helt ødelagt**

Kontakt os for en tid, så snart klinikken igen er åben.

**e) Den er blevet skruet fra hinanden**

Prøv at samle den igen og skrue tilbage, mærk om skruen griber fat.

**2. Fast bøjle (togsinner)**

- Hvis du har fast bøjle på tænderne, så er det vigtigt, at du børster tænderne så omhyggeligt - som vist på klinikken. Ellers risikerer du, at der kommer huller i tænderne omkring bøjlen.
- Hvis du bruger elastikker, skal du kun sætte dem på om natten. Hvis du løber tør for elastikker, kan du ringe til Tandplejen og bede dem om at sende friske elastikker hjem til dig. Husk at sige, hvilken slags elastikker, du bruger.
- Hvis du har en lille skrue siddende i ganen eller et andet sted i munden, er det vigtigt at børste skrue og tandkødet omkring - som vist på klinikken. Ellers kan skruen løsne sig.

**Hvis du får problemer med din faste bøjle (togsinner)****a) Noget der stikker**

Forsøg forsigtigt at skubbe det, der stikker, på plads eller til siden. Hvis det er enden af en bue, så forsøg forsigtigt at skubbe buen tilbage/ rundt.

Hvis det ikke hjælper, kan du forsøge at klippe den generende del af med lille bidetang eller negleklipper. PAS PÅ ikke at få metaldele ned i halsen.

Du kan også bruge lidt voks (det du fik i starten af behandlingen) eller sukkerfrit tyggegummi, til at klistre på det, der stikker.

**b) Noget er løst**

Fjern den løse del, hvis der er muligt.

Hvis en knap/lås/bracket er løs, og du bruger elastikker på dén eller tænderne ved siden af - så skal du stoppe med at bruge elastikker.

Gem den løse del og tag den med til bøjletandlægen ved næste besøg.

Hvis du **ikke** kan fjerne det løse, så husk at holde ekstra rent. Der samler sig hurtigt madrester og belægninger under det løse. Søg hjælp til at få det fjernet, hvis det generer så meget, at du får sår i læbe eller kind. Ellers bare vent til næste besøg.

### 3. Hvis du ikke har løs eller fast bøjle, så se her

- Hvis du har fået sat elastikker op mellem tænderne, så skal du tage disse ud fx med en pincet. Ring til Tandplejen og få en tid, hvis der er vanskeligheder med at fjerne elastikkerne.
- Metaltråde limet på bagsiden af tænder i overkæben: Har du en aftagelig holdebøjle, så kan du bruge den, hvis din tråd bag på fortænderne i overkæben er gået løs, og indtil du kan få den repareret.
- Metaltråde limet på bagsiden af tænder i underkæben: Hvis din tråd bag på fortænderne i underkæben er gået løs et sted og generer, kan du forsøge at klippe det, der stikker af med en lille bidetang. Søg hjælp til at få det fjernet, hvis det generer meget. Du må ikke prøve at hive hele tråden af. Ellers få en tid så snart, der er normal åbningstid på klinikken igen. Gem tråden, hvis den går helt af.

### Husk også de gode råd om bøjle på tænderne

- Brug din aftagelige bøjle som aftalt på klinikken. Hvis du glemmer at bruge den, kan du risikere at tænderne flytter sig tilbage.
- Husk både din bøjle, dine elastikker og din tandbørstning – også i denne særlige periode.
- Gem din aftagelige bøjle i æsken, når du ikke har den i munden.
- Husk at tynde buer og fjedre knækker eller bøjes let. Undgå derfor at spise hård eller sej mad eller klæbrigt slik.
- Hårde frugter og grøntsager (æbler, gulerødder osv.) skal skæres i mindre stykker.
- Tag ødelagte bøjler eller bøjledele med til tandlægen, når det igen er muligt at få en tid.

Med venlig hilsen  
Børne- og Ungdomstandplejen