**

***Zobu korekcijas kapju nēsāšana un kopšana:***

* Indicētais kapju nēsāšanas ilgums dienā ~22h. Tās atļauts izņemt vienīgi uz ēšanas un zobu tīrīšanas laiku.
* Ar kapēm aizliegts ēst un dzert krāsainus, saldinātus un karstus dzērienus.
* Ar kapēm atļauts dzert vēsu ūdeni.
* Katru vakaru jāpārliecinās vai uz zobiem esošie kompozītmateriāla stiprinājumi ir veseli un nav mainījuši formu. Kā arī vai zobu kustības seko kapēm. Nedrīkst būt lielas spraugas starp kapes un zoba virsmu.
* Kapes jātīra ar zobu birsti un vēsu ūdeni pēc izņemšanas un pirms ielikšanas mutes dobumā. Vienu reizi nedēļā var tīrīt izmantojot zobu pastu. Ērtākas birstītes kapju tīrīšanai ir gudrības zobu jeb vienkūlīšu zobu birstes.
* Ēšanas laikā kapēm jāatrodas tām paredzētajā kārbiņā.
* Kapes nepieciešams mainīt sekojot ortodonta norādītajam režīmam (katras 7-14 dienas).
* Lai kapes labāk adoptētos zobu virmai, pirmajās ~2 dienās atļauts palielināt vertikālo slodzi uz tām (piem. košļājot ārsta rekomendēto salmiņu).
* Apmeklējot ortodontu, līdzi jāņem iepriekšējais un nākošais kapju komplekts.
* Vienu reizi 4 mēnešos jāapmeklē higiēnists.
* Nepieciešamie mutes dobuma kopšanas līdzekļi- zobu birste (iesakām izmantot elektriskās/ soniskās zobu bistes mutes dobuma kopšanai), zobu diegs, vienkūlīšu zobu birste (kapju tīrīšanai), fluorīdu saturoša zobu pasta.