******

***Retensijas kapju nēsāšana un kopšana:***

* Vienu gadu pēc brekešu noņemšanas zobi ir nedaudz kustīgi, tāpēc to noturēšana iegūtajā vietā ir īpaši svarīga.
* Minimālais retensijas kapes nēsāšanas laiks ir 10 h diennaktī (naktīs+ vakaros/rītos).
* Kapes jātīra ar zobu birsti un vēsu ūdeni pēc izņemšanas un pirms ielikšanas mutes dobumā. Vienu reizi nedēļā kapi var tīrīt izmantojot zobu pastu. Ērtākas birstītes kapju tīrīšanai ir gudrības zobu jeb vienkūlīšu zobu birstes.
* Laikā, kad kapi nelieto, tai jāatrodas kapei paredzētajā kārbiņā. Īpaši to ieteicams uzmanīt no mājdzīvniekiem.
* Kontrole pie ortodonta indicēta 1 gadu pēc brekešu noņemšanas.
* Ja kapē ir parādījusies plaisa, caurums, novērojama deformācija vai sāk šķilties gudrības zobi un kape vairs pie zobiem cieši nepieguļ, indicēts konsultēties ar ortodontu un izgatavot jaunu retensijas kapi.
* Dodoties pie zobārsta, retensijas kape ir jāņem līdzi. Un gadījumā, kad tiek mainīta kāda plombe vai labots kariozs defekts, kape pēc procedūras jāpielaiko.
* Cilvēkiem ar bruksismu jeb zobu griešanu nakts laikā retensijas kape pasargā zobus no nodiluma, līdz ar to kape jāturpina nēsāt katru nakti mūža garumā. Un jāizgatavo jauna mirklī, kad kapē parādījies caurums.
* “Atradināšanās no kapes” noris samazinot kapes nēsāšanas biežumu. Otrajā gadā pēc brekešu noņemšanas kape jāvalkā katru otro nakti, trešajā gadā- katru trešo nakti un tā līdz mirklim, kad kape tiek ielikta vienu reizi nedēļā. Šāds režīms jāturpina, lai izvairītos no zobu pārvietojuma nevēlamā virzienā.

***Fiksētā lingvālā reteinera nēsāšana un kopšana:***

* Vienu gadu pēc brekešu noņemšanas zobi ir nedaudz kustīgi, tāpēc to noturēšana iegūtajā vietā ir īpaši svarīga.
* Fiksētā lingvālā reteinera nēsāšana nodrošina mūža retensiju. Minimālais valkāšanas ilgums pieaugušiem cilvēkiem ir 5 gadi, pusaudžiem- līdz augšanas beigām (20-25 g.).
* Reteineram ar kompozītmateriālu jābūt fiksētam pie visiem priekšzobiem. Gadījumā, ja tas nokritis, pēc iespējas ātrāk jāsazinās ar ārstējošo ortodontu un lingvālais reteiners atkārtoti jāfiksē pie zobu virsmas.
* Higiēnists jāapmeklē reizi 6 mēnešos.
* Vieglākai priekšzobu tīrīšanai iesakām izmantot superfloss zobu diegu un starpzobu birstītes vai “silikona zobu bakstāmos kociņus” (“TePe Easypick”).