

## **INSTRUCTIEBRIEF BUITENBEUGEL (HG)**

Een buitenbeugel (tandarts en orthodontist noemen dit een *headgear*) bestaat uit een metalen boog die in de mond in buisjes geschoven wordt. Die buisjes zitten vast op banden op de eerste grote blijvende kiezen in de bovenkaak. De metalen boog komt bij de mondhoeken naar buiten en loopt langs de wangen naar achteren. De beugel wordt daar dan aangespannen met een band die achter de nek loopt. Soms loopt de band over je hoofd.

### **Hoe werkt de buitenbeugel?**

Meestal zul je een buitenbeugel krijgen omdat er te weinig ruimte is voor de tanden en kiezen in de bovenkaak. Ook kan de beugel worden gebruikt als de onderkaak en de bovenkaak niet goed op elkaar passen. De onderkaak zit dan te ver naar achter. De buitenbeugel zal dan onder andere de groei van de bovenkaak beïnvloeden, doordat de band in je nek aan je kaak trekt. De bovenkaak zal dan niet verder naar voren groeien. Doordat de onderkaak wel gewoon verder naar voren groeit, zullen de kaken beter op elkaar gaan sluiten. Je kaken groeien de hele dag. Daarom zal de beugel een groot deel van de dag moeten worden gedragen.

### **Wanneer moet de buitenbeugel worden gedragen?**

Je moet de buitenbeugel in het begin plusminus 16 uur per dag dragen. Meestal komt het er op neer dat je de buitenbeugel naar school niet in hoeft en de rest van de tijd in hebt. Het is erg belangrijk dat je je nauwkeurig aan de opgegeven draagtijd houdt. Draag je hem te weinig, dan wordt de behandeling langer, moeilijker of mislukt helemaal. Bij sporten kun je de beugel beter uit doen.

### **Wanneer moet je voor behandeling komen?**

De buitenbeugel moet regelmatig gecontroleerd en bijgesteld worden. Dit gebeurt meestal om de 6 weken. Je moet de beugel iedere keer als je komt meebrengen. Als je de beugel krijgt, wordt je geleerd hoe je hem in moet doen en uit moet nemen. Doe het voorzichtig en schuif de beugel met de lusjes naar beneden zoveel mogelijk recht naar achter in de buisjes. Daarna maak je de band vast. Als je de beugel uitneemt, moet je altijd eerst de band losmaken. Als je de beugel pas hebt of als hij net is bijgesteld, zijn je kiezen soms de eerste tijd wat gevoelig.

### **Hoe gaat het met eten?**

Bij het eten doe je de buitenbeugel uit. Na het eten poets je eerst je tanden en daarna doe je de beugel meteen weer in. Suiker, snoep en zoetigheid kunnen gaatjes veroorzaken in je tanden. Het is niet zo dat de beugel eerder los gaat zitten als je cola drinkt. Kleverig snoep (toffees, kauwgom en dergelijke) kan de banden op de kiezen wel eerder los trekken.

### **Hoe moet je je tanden poetsen?**

De beugel beschadigt je kiezen niet, maar het is wel moeilijker om de tanden en kiezen goed schoon te houden. Om er voor te zorgen dat je tijdens de orthodontische behandeling geen gaatjes krijgt, moet je je tanden extra goed poetsen. Iedere keer als je iets gegeten hebt en 's avonds voor je naar bed gaat, poets je je tanden. Neem ook een tandenborstel mee naar school als je moet overblijven. Poets je tanden zoals de assistente je het geleerd heeft. Doe wel eerst je beugel uit. Let er op dat de kiezen achter de kiezen waar de bandjes aan vast zitten ook goed gepoetst worden. Doordat de buisjes uitsteken, kun je er soms moeilijk bij. Ga goed met de tandenborstel om het buisje heen. Verder moet je zo poetsen dat de bandjes en buisjes glimmend blijven. Als je op controle komt, wordt gekeken of je tanden, tandvles en bandjes goed schoon zijn. Als drie keer opgemerkt wordt dat je niet goed gepoetst hebt, moeten we de behandeling helaas staken.

### **Beugel kapot?**

Als de buitenbeugel al vaker is bijgesteld, breken de uiteinden wel eens af. Controleer iedere avond even of de bandjes op je kiezen nog wel vastzitten. Als een bandje los zit, haal het er dan af. Is je buitenbeugel stuk of is er een bandje los, bel dan zo snel mogelijk op om een afspraak te maken. Als dit gebeurt in het weekend, 's-avonds of midden in de nacht, bel je de eerst volgende werkdag. Breng de kapotte beugel of het losse bandje altijd mee en gooi het dus niet weg.