

Svenska (Swedish)

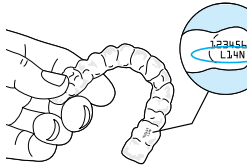
## Att bära och använda dina Invisalign tandskenor.

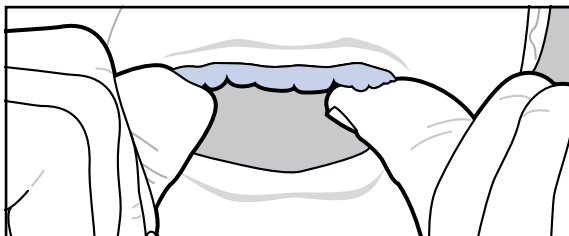
Här följer några tips om korrekt användning av, och hur man undviker att skada, sina tandskenor.

### Kom alltid ihåg att

1. Bära dina tandskenor enligt din tandläkares anvisningar, vanligen 20-22 timmar per dag.
2. Tvätta händerna grundligt med tvål och vatten innan du hanterar dina tandskenor.
3. Hantera bara EN tandskena i taget.
4. Skölj dina tandskenor när du tar ut dem ur förpackningen.

### Att sätta in tandskenor

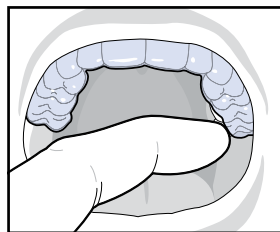
1. Se till att du använder rätt tandskena – den övre i överkäken och den nedre i underkäken.
2. För att underlätta är varje tandskena märkt med ditt unika behandlingsnummer, ett "U" för överkäken och ett "L" för underkäken, följt av ett ordningsnummer.  

3. Du kan sätta in antingen övre eller nedre tandskenan först. När du sätter in tandskenan, tryck den försiktigt över framtänderna. Använd sedan fingertopparna för att trycka mot de bakersta tänderna med lika tryck på vänster och höger sida tills tandskenan snäpper på plats.



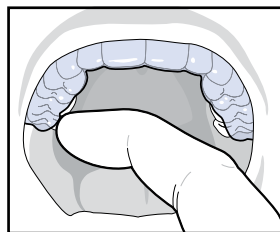
4. Bit INTE för att få tandskenorna på plats. Det kan skada dem.

**Obs!** Om du känner stark smärta eller andra betydande besvär ska du sluta använda tandskenorna och kontakta din tandläkare.

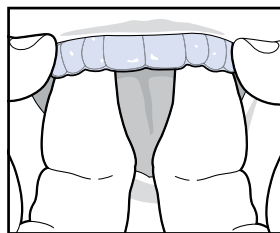
### Att ta bort tandskenor



1. Använd en fingertopp för att på insidan av den bakersta tanden sakta dra loss tandskenan från de bakre tänderna.



2. Upprepa på andra sidan av munnen innan du försöker att ta bort tandskenan helt och hållet.



3. Så snart tandskenan lossnat från de bakre tänderna på båda sidor av munnen kan du sakta arbeta dig framåt längs käken och försiktigt bända bort tandskenan från tänderna med fingertopparna.

### Obs!

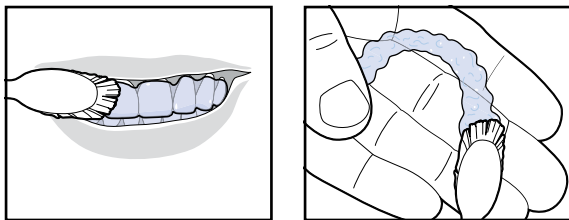
- Skölj genast tandskenan med vatten, skaka bort överflödigt vatten och förvara dina tandskenor i det skyddsfodral du fick tillsammans med startpaketet.
- För att undvika skador bör du inte ta bort tandskenorna i onödan.
- Var försiktig när du tar bort tandskenorna, särskilt om du har flera extrafästen.
- Använd inte kraft för att böja eller vrida loss en tandskena.
- ANVÄND INTE vassa föremål för att ta bort tandskenorna.
- Rådgör med din tandläkare om tandskenorna är mycket svåra att ta bort.

# Daglig vård och skötsel av dina tandskenor från Invisalign.

1. Rengör dina tandskenor varje gång innan du använder dem. Använd vatten och lite tandkräm på en mjuk tandborste. Det kan vara enklast att rengöra tandskenornas utsidor medan de fortfarande sitter på tänderna, ta sedan bort skenorna för att rengöra insidorna.

**Obs!** Se till att varje skena sköljs noggrant med vatten efter varje rengöring. Vi rekommenderar också att du använder Invisaligns rengöringsprodukter för tandskenor en gång i veckan eller vid behov.

2. Använd INTE rengöringsprodukter för tandproteser för att rengöra tandskenorna. Dränk INTE in dem i munvatten. Dessa produkter kan skada tandskenans yta, vilket gör att den blir matt och syns tydligare.



## God munhygien

1. Tandskenorna bör tas ut när du ska äta och dricka. (Du behöver inte ta ut tandskenorna för att dricka kallt vatten.)
2. Borsta tänderna och använd tandtråd efter varje måltid eller mellanmål innan tandskenorna sätts in igen. Om du inte har tillgång till Invisaligns rengöringssystem eller tandborste, kan du helt enkelt skölja munnen och sedan rengöra tandskenorna genom att hålla dem under rinnande varmt vatten. Detta är inte det bästa rengöringssättet, men det fungerar i undantagsfall. Se till att rengöra dina tandskenor grundligt så snart som möjligt.
3. Om du har några frågor om hygien teknik, rådgör med sin tandläkare.
4. Regelbundna tandkontroller och rengöring rekommenderas för att bibehålla hälsan hos dina tänder och tandkött.

## Att förvara Invisalign tandskenor

Två fodral ingår i ditt startpaket, ett blått fodral och ett rött (eller orange) fodral. Vi rekommenderar att du förvarar dina tandskenor från Invisaligns i fodralet när du inte har dem i munnen. Detta hjälper till att förhindra att du tappar bort dem eller att de blir skadade.

Använd det blå fodralet för ditt "nuvarande ordningsnummer". Förvara de tandskenor du använder för närvarande (t ex ordningsnummer 1) i detta fodral.

När det är dags att byta till nästa ordningsnummer (t ex ordningsnummer 2) flyttar du föregående skenor (t ex ordningsnummer 1) till det röda (eller orangea) fodralet. Förvara alltid de tandskenor du använde senast i detta fodral. Om du tappar bort en tandskena som du använder nu eller den blir skadad, kan din tandläkare rekommendera att du tillfälligtvis går tillbaka ett ordningsnummer och använder en tandskena ur det röda (eller orangea) fodralet medan en ersättningskena tillverkas.

**Obs!** Spara alla dina äldre tandskenor i en plastpåse eller enligt din tandläkares anvisningar. Håll dem utom räckhåll för små barn och husdjur.

# Vanliga frågor och svar.

**Fråga:** Gör det ont att bära tandskenor?

**Svar:** De flesta upplever ömhet i tänderna ett par dagar efter början på varje nytt ordningsnummer. Detta är normalt. Det visar att Invisalign-tandskenorna fungerar och flyttar dina tänder dit de ska. Ömheten går gradvis över på ett par dagar efter det att du börjat med ett nytt ordningsnummer i serien. Om den inte gör det, rådgör genast med din tandläkare.

**Fråga:** Kommer mitt tal att påverkas av att jag bär Invisalign tandskenor?

**Svar:** Som alla tandregleringsbehandlingar kan tandskenorna påverka ditt tal så att du kan få en svag läspning under en vecka eller två. Efterhand som din tunga vänjer sig vid att ha tandskenor i munnen kommer läspningar eller andra smärre talstörningar orsakade av tandskenorna att försvinna.

**Fråga:** Vad ska jag göra om mina nya tandskenor inte snäpper på plats på tänderna?

**Svar:** Mindre olikheter mellan den nya tandskenan och nuvarande tandposition är normalt eftersom tänderna behöver tid för att anpassa sig till sin nya position. Om du har betydande problem med tandskenornas passform bör du informera din tandläkare.

**Fråga:** Finns det några restriktioner avseende vad jag kan äta?

**Svar:** I allmänhet, nej. Olikt traditionell tandreglering kan du vanligen äta och dricka vadhelst du vill eftersom du tar bort tandskenorna medan du äter. Därmed finns det inget behov av restriktioner utan du kan äta dina favoriträtter och mellanmål såvida inte din tandläkare säger något annat.

**Fråga:** Går det bra att dricka varma eller kalla drycker när jag bär Invisalign tandskenor?

**Svar:** Med undantag för kallt vatten rekommenderar vi att inte äta eller dricka när du bär tandskenorna. Detta för att undvika hål eller fläckar på tänderna eller att tandskenorna blir skeva vilket kan inträffa om man dricker heta drycker.

**Fråga:** Går det bra att tugga tuggummi när jag bär Invisalign tandskenor?

**Svar:** NEJ Tuggummi fastnar i tandskenorna. Vi rekommenderar att du tar ut tandskenorna vid alla måltider och mellanmål.

**Fråga:** Kan tandskenorna fläckas av att röka eller snusa?

**Svar:** Vi rekommenderar att man inte använder tobak medan man använder tandskenor på grund av risken att skenorna missfärgas.

**Fråga:** Varför har några av mina tandskenor bulor eller räfflor?

**Svar:** Beroende på din behandling kan vissa rörelser kräva ytterligare "fästanordningar" eller "räfflor" för att hjälpa till att få tandskenan att fästa på tänderna. Dessa bulor, eller gropar, är där dina tandskenor får grepp om de fästen som din tandläkare fäster på dina tänder. Fästena är i själva verket små mängder av komposit som tandläkaren fäster på dina tänder för att tandskenornas bulor ska få tag. Räfflorna är små fördjupningar i dina tandskenor. Din tandläkare kommer att använda en eller bägge av dessa för att åstadkomma önskad förflyttning av tänderna.

**Fråga:** Vad ska jag göra om jag har sönder eller tappat bort en tandskena?

**Svar:** Om du tappat bort en tandskena eller den går sönder bör du omedelbart kontakta din tandläkare. Din tandläkare kommer troligen att be dig använda din senaste eller kommande uppsättning tandskenor genast. Han/hon kommer kanske att beställa en ny uppsättning tandskenor som ersätter de du just förlorat, de bör komma inom några dagar.

**Fråga:** Vad ska jag göra om jag tappat eller har sönder ett fäste?

**Svar:** Om du tappat eller har sönder ett fäste bör du omedelbart kontakta din tandläkare.

**Obs!** Om du har ytterligare frågor efter att ha läst denna broschyr, rådgör med din tandläkare.

**Varning:** I sällsynta fall kan vissa patienter vara allergiska mot plastmaterialet i tandskenan. I sådant fall ska behandlingen avbrytas och professionell hälsovård omedelbart konsulteras. Align Technology bör också meddelas. Tandregleringshjälpmedel eller delar av dem kan oavsiktligt råka sväljas eller inandas, vilket kan vara skadligt.