

# SOS: Wenn die Zahnspange im Urlaub drückt

19.7.2023

*Die Sommerferien stehen vor der Tür, jetzt heißt es Koffer packen und ab in den Urlaub. Aber was, wenn beim Auspacken die Zahnspange fehlt? Oder wenn sich ausgerechnet im Urlaub ein Bracket ablöst? Diesen und andere Zahnspangen-Notfällen widmet sich dieser neue Beitrag.*

## Was tun, wenn die Zahnspange drückt?

Obwohl beim letzten Kontrolltermin beim Kieferorthopäden die lose Zahnspange noch gut gepasst hat, kippelt sie plötzlich oder drückt an einer Stelle? Dann sollte die Spange auf keinen Fall einfach weglassen werden. Die Ursachen können vielfältig sein. Die folgenden Informationen helfen den Grund zu finden und ggf. selbst eine Lösung parat zu haben.

## Während des Zahnwechsels kommt es sehr schnell zu Veränderungen der Gebiss-Situation

Sofern noch nicht alle bleibenden Zähne da sind, können die Halteklammern an wackelnden Milchzähnen drücken. Manchmal reicht es dann schon, wenn man mit dem Fingernagel die störende Klammer leicht nach oben drückt, damit sie den Zahn nicht mehr berührt.

Beim Tragen von einteiligen Spangen wie **z. B. einen Aktivator oder Bionator**, kann es vorkommen, dass die Spangen plötzlich anfangen, über Wackelzähne oder durchbrechende Zähne zu kippeln. Ist kein Druckschmerz beim Zubeißen zu spüren, kann getrost bis zum nächsten Kontrolltermin beim Kieferorthopäden gewartet werden. Dann kann der Arzt am funktionskieferorthopädischen Gerät die entsprechende Stelle an der Zahnspange ausschleifen, damit der Zahn nicht weiter an der Spange drückt und genug Platz zum Wachsen oder Ausfallen hat.

## Zu viel gedreht?

Wer hat an dem Schraubchen gedreht? Zu viel? Hier gibt es die Lösung! Drückt die Zahnspange insgesamt, sollte die Klammer vorübergehend nicht mehr weiter gestellt werden. Da stellt sich zumeist die Frage: Wurde das gute Stück wirklich ausreichend getragen?

Vielleicht wurde aber auch zu viel an der Spange gedreht und der Kiefer hat sich in der Folge nicht so schnell geweitet oder die Zähne haben sich nicht mit bewegt. Dann hilft es oft, die Spange auch tagsüber mehr zu tragen, damit sich der Kiefer und die Zähne der aktuellen Größe der Spange anpassen können. Wenn an der Schraube der Spange wissentlich zu viel gedreht wird, rutscht die Spange immer weiter an den Zähnen nach oben. Dann merkt man beim Einsetzen, dass die Spange nicht mehr richtig nach unten gedrückt werden kann oder nur auf jeweils einer Seite und damit kippelt. In Ausnahmefällen hilft es, die Schraube einmal zurückzustellen.

## Nachtsperre vergessen oder Zahnsperre verloren

Was tun, wenn in der Urlaubsaufregung die Zahnsperre zu Hause oder im Urlaub oder bei den Großeltern vergessen wurde? Bitte umgehend einen Kontrolltermin beim Arzt vereinbaren, damit er gleich nach dem Urlaub entscheiden kann, ob eine neue Zahnsperre benötigt wird. Manchmal ist es auch möglich, die Zahnsperre auf einem alten Modell oder einem digital erstellten und gedruckten Modell herzustellen, sodass die Zahnsperre schon fertig ist, wenn man gut gelaunt aus den Ferien zurückkommt.

## TIPPS FÜR DIE FESTE ZAHNSPERRE

### Schutzwachs und Gummizüge nicht vergessen!

1:0 für die feste Zahnsperre - denn die kann man nicht vergessen! Aber ACHTUNG: Das Zubehör wie **Schutzwachs und Gummizüge** sollte fester Bestandteil im Urlaubsgepäck sein.

### Bogen oder Draht pikst? Ein Bracket ist locker?

Sollte ein Bogenende oder ein anderer Draht der festen Zahnsperre piksen, kann diese entsprechende Stelle mit Schutzwachs ummantelt werden. Notlösung à la James Bond: Ist kein Schutzwachs zur Hand, dann hilft auch ein zuckerfreier Kaugummi.

feste Zahnsperre: Wo ist was?

Wenn sich ein **Bracket** im Urlaub lockert, ist das ärgerlich, aber kein Grund, sich die Urlaubsstimmung verderben zu lassen. Sollte das lose Bracket nicht massiv stören, dann belässt man es einfach am Bogen und versucht nicht, es selbstständig vom Bogen zu entfernen. Der Grund dafür ist simpel: Oft verrutscht der Bogen, wenn man versucht, das Bracket selbstständig zu entfernen. Das kann dann zu einem größeren Problem werden. Sollte ein Bracket an einem der letzten Zähne abgehen, dann ist oft der Bogen zu lang und stört. Kann in diesem Fall das störende Bogenende nicht mit Wachs ummantelt werden und es ist nicht auszuhalten, dann sollte ein Zahnarzt bzw. Fachzahnarzt für Kieferorthopädie das Drahtende im Urlaub abknipsen. Im absoluten Notfall kann auch eine Nagelknipser oder eine Nagelzange Abhilfe leisten.

Das lose Bracket bitte unbedingt aufheben, wenn es nicht mehr am Bogen hängt. Da jeder Kieferorthopäde ein anderes Bracketssystem verwendet, kann ein anderer Arzt oder die Urlaubsvertretung, das Bracket nicht so einfach ersetzen. Auch die Verschlussmechanismen der Brackettypen sind unterschiedlich, sodass der Urlaubsvertretung manchmal einfach das richtige Werkzeug fehlt.

## **Ein Band ist locker**

An den großen Backenzähnen werden bei der festen Zahnspange oft Ringe, sogenannte Bänder, verwendet. Diese kieferorthopädischen Bänder können sich lockern. Man sollte das **Band** möglichst im Mund belassen, da es meist durch den Bogen trotzdem gut fixiert ist. Auch hier gilt: Direkt einen Termin mit der Praxis nach der Rückkehr vereinbaren, damit das Band wieder befestigt werden kann.

Die Zähne werden in dieser Zeit wie gewohnt weiter geputzt, damit sich unter dem losen Bracket oder Band keine Essensreste ansammeln können.

## **Der Bogen ist locker**

Es gibt unterschiedliche Arten, wie der **Bogen** im Bracket befestigt ist. Manchmal löst sich eine **Gummiligatur**, eine Metall-Ligatur oder reißt eine elastische Kette. In jedem Fall muss auch hier ein Praxistermin nach Rückkehr vereinbart werden, damit der Bogen wieder korrekt befestigt werden kann.

## **Zähne beißen auf die unteren Brackets**

Sofern **Bisserhöhungen** hinter den Schneidezähnen oder auf den Backenzähnen (damit man nicht auf die unteren Brackets beißt) zu finden sind: Löst sich ein solcher **Aufbiss** oder reibt sich ab, so dass man auf die unteren Brackets beißt, muss ein Zahnarzt oder Kieferorthopäde den Aufbiss wieder erneuern.

## **Knöpfchen für Gummizüge gelöst**

Ein Knöpfchen oder Haken zum Einhängen der Gummizüge hat sich gelöst? Eine alternative Möglichkeit zum Einhängen der Gummizüge ist zu sehen? Dann dieses nutzen.

## **Gummizüge vergessen**

KLICK! Man sollte immer ein Handyfoto von der Tüte mit den Gummizügen mit den Angaben zu Größe und Stärke machen. Gleiches gilt auch für die "Trageverordnung" (wo werden die Gummizüge eingehängt) - denn: Ferien entspannen. Auch das eigene Hirn (dafür sind die Ferien ja nun mal auch da...). So ist man "auf der sicheren Seite" nichts Wichtiges zu vergessen. Auch im Falle von benötigtem Nachschub an Gummizügen sind Daten & Fakten zur Hand, so dass auch eine ärztliche Vertretung korrekt beraten und behandeln kann.

# TIPPS FÜR ALIGNER

## **Zahnschienen take-away: Dose statt Serviette**

Unsichtbare Zahnspangen (Zahnkorrekturschienen oder Aligner) sind toll – vor allem weil man sie zum Essen rausnehmen und trotz Zahnspangenbehandlung sein Barbecue am Strand genießen kann. Nur zu dumm, wenn man seine Spangendose vergessen hat, den Aligner schnell in eine Serviette wickelt und ihn später nicht mehr

wiederfindet. Schlimmstenfalls, weil er mitsamt Serviette auf dem Tisch im Restaurant liegen geblieben und vom Kellner entsorgt worden ist. Daher bitte immer an die Spangendose denken und die Spange nicht in eine Serviette einwickeln.

### **Aligner im Urlaub verloren**

Sollte der Aligner wirklich verloren gegangen sein, gibt es folgende Möglichkeiten – je nachdem, wie lange der verlorene Aligner bereits getragen wurde und welche Aligner im Urlaub am Start war:

Ist die verschollene Zahnschiene erst wenige Tage getragen worden und wurde in den Ferien bereits gewechselt, dann trägt man einfach den letzten Aligner weiter. Auch hier schadet ein Anruf beim betreuenden Arzt nicht, da hier geklärt werden kann, ob die verlorene Schiene nachbestellt werden muss oder ob man ggf. schon auf die Nächste wechseln darf.

### **Attachment gelöst**

Sollte sich ein Attachment vom Zahn gelöst haben, sollte der Aligner weiter getragen werden. Bitte rufen Sie bei Ihrem Kieferorthopäden an, was zu tun ist.

## **ALLGEMEINE TIPPS**

### **Scharfe Kanten an der Spange oder am Aligner**

Manchmal genügt es, eine scharfe Kante oder eine Stelle, an der der Kunststoff der losen Zahnspange abgeplatzt ist, mit einer Nagelfeile etwas zu polieren und abzurunden, damit sich die Zunge und Wange wieder beruhigen können.

### **Fester Retainer hinter den Zähnen hat sich gelöst**

Zunge im Spiel? Bitte weg von Draht, Bogen & Co!

Beim herzhaften Biss ins Baguette oder in die Spareribs kann man es manchmal leider live bemerken: Der **Retainerdraht** hinter den Zähnen bewegt sich! Sollte der Draht am Ende stören, bitte nicht mit der Zunge daran rumzuspielen, sondern umgehend einen Termin beim Doktor vereinbaren. Dort wird das Ende des Retainerdrahtes wieder fixiert. Ist der Draht in der Mitte gebrochen oder an einem der mittleren Zähne locker, sollte auch hier nach Rückkehr aus dem Urlaub ein Termin in der Praxis vereinbart werden.

Dann äußerst wichtig: Herausnehmbare Nachtsparangen bis dahin gut weitertragen, damit sich der Zahn, der nicht mehr durch den Retainerdraht gehalten wird, in der Zwischenzeit nicht verschieben kann.

### **Zahnpflege auch im Urlaub nicht vergessen**

Urlaub hin - Urlaub her. Zähne und Zahnspangen müssen auch in der schönsten Zeit im Jahr wie gewohnt geputzt und gepflegt werden.

## Entzündung der Mundschleimhaut, Aphten

Oft helfen auch **Mundspülungen** zur gründlichen Zahnpflege am Urlaubsort. Sollte sich doch eine Entzündung der Mundschleimhaut oder eine Aphte ausbilden und es ist keine Apotheke in der Nähe, in der die passende Heilsalbe erworben werden kann, gibt es einige Hausmittel, die die Beschwerden lindern können. Zum Beispiel eignen sich verschiedene Kräuteraufgüsse als Mundspül-Lösungen:

- Kamille wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und schmerzlindernd.
- Salbei bekämpft Bakterien und beugt Pilzinfektionen vor.
- Thymian beseitigt Bakterien und schützt vor Pilzbefall, die Pflanze sorgt außerdem für frischen Atem.
- Malve lindert Schmerzen, dämpft Entzündungen und fördert die Heilung.
- Pfefferminze wirkt desinfizierend.
- Ringelblume desinfiziert und unterstützt die Wundheilung.
- Gefrorene Ananasstücke wirken gut gegen Mundschleimhautentzündung. Das Hausmittel wirkt abschwellend und entzündungshemmend. Lutsche das kühle Obst einige Minuten lang.
- Oft hilft auch **Prothesen-Haftcreme** sehr gut, um scheuernde Stellen im Mund abzudecken.

## Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Kiefergelenksbeschwerden vorbeugen

Eine Lösung für Menschen, die leicht Nackenverspannungen oder Kopfschmerzen bekommen, wenn die Matratze im Hotel zu weich oder zu hart ist: Auch hier hilft eine dünne -mit Wasser gefüllte- Aufbiss-Schiene für Notfälle. Der sogenannte "**Aqualizer**" (erhältlich in Apotheken) ist quasi die nächtliche Luftmatratze für die Zähne und entspannt Kiefer- und Nackenmuskulatur, sodass der Urlaub entspannt genossen werden kann.

## TOP-TIPP

Vor den eigenen Ferien informieren, wann die Praxis geschlossen hat - denn wenn das Team da ist, während man selbst "urlaubt", gibt es ja Dank der digitalen Medien viele Möglichkeiten, mal kurz ein Handyfoto zu senden. Drückt die Spange oder ein Bracket ist lose - dann kann auch oft aus der Ferne individuell geholfen werden!

## Kieferorthopädie am Bergedorfer Schloss

Ernst-Mantius-Straße 20  
21029 Hamburg  
040 7242911  
[praxis@meyer-kfo.de](mailto:praxis@meyer-kfo.de)