

# マルチブラケット

## ◆装置がついた日の注意

- ・装置をつけたばかりの2~3日間は違和感や痛みがあります。
- ・食事はやわらかいもの（おかゆ・うどん・スープなど）を中心に。
- ・痛みが強い場合は鎮痛剤（カロナールなど）を服用してください。
- ・装置が唇や頬に当たって痛いときは、ワックスをつけて保護してください。

## ◆食事の注意

固いもの：氷、フランスパン、せんべい、ナッツなど  
粘着性のもの：キャラメル、ガム、お餅など  
着色しやすいもの：カレー、コーヒー、赤ワインなどゴムが着色しやすいです。

## ◆トラブル時の対応

- ・ワイヤーが頬に当たる→ワックスでカバーし、痛みが強い場合はご連絡ください。
- ・ブラケットが外れた→自分で戻さず、外れたままご来院ください。
- ・ゴム（結紮線）がとれた→そのままでも問題ない場合が多いですが、一度ご連絡ください。
- ・強い痛み・腫れ→一時的なこともありますが、我慢せずにご相談ください。

## ◆装置を長持ちさせるコツ

- ・硬い食べ物や強い力で触るのはお控えください。
- ・指で触らない、舌で押さない。
- ・固定用のゴムはカレー・コーヒー・紅茶で染まるため注意。
- ・歯ブラシを月1交換（毛先が広がったら即交換）。

## ◆来院時のポイント

- ・調整後は数日間軽い痛みがあります。
- ・硬いものは避け、様子を見てください。
- ・通院間隔は約4~6週間ごとです。
- ・装置が壊れたり間隔が空くと、治療が長引く原因になります。

# 歯みがきのポイント

## ♦ 使うもの

矯正用歯ブラシ  
タフトブラシ（1本ずつ磨く用）  
フッ素ジェル or フッ素入り歯磨き剤

## ♦ 磨き方

1. 普通の歯ブラシで全体を磨く
  2. ブラケットの「上」と「下」に角度をつけて磨く
  3. タフトブラシでワイヤーのまわりを1本ずつ磨く
  4. 夜は時間をかけて、鏡でチェックしながら磨く
- コツ：「ブラケットがついた部分の歯ぐき近く」を重点的に！  
歯ぐきが腫れる前にしっかり落とすことが大切です

## ♦ よくある質問（Q&A）

- Q：装置が汚れやすくて困ります  
→ 食後すぐにうがい+ブラッシング。  
外出時は携帯用ブラシをおすすめします。
- Q：ホワイトワイヤーがはがれたみたい？  
→ コーティングの摩耗です。性能に問題ありません。  
次回交換時にきれいになります。
- Q：ワイヤーを短く切ってもらったのにまた当たる  
→ 歯が動いたことでワイヤーが後方にずれている状態。  
気になる場合は早めにご連絡ください。

