



# smile4U

KIEFERORTHOPÄDIE GIESSEN

Dr. med. dent. Caroline Schmalstieg  
Fachärztin für Kieferorthopädie

Ludwigstr. 29 • 35390 Gießen • fon 0641-9 74 44-0  
info@perfect-smile4u.de • perfect-smile4u.de



## SO TRAGEN UND PFLEGEN SIE IHRE VIVERA®-SCHIENEN RICHTIG

Da Zähne sich ein Leben lang verschieben und auch verändern, ist es besonders wichtig, die verordnete Tragezeit für die Retainer einzuhalten, damit sie sich ihr schönes Lächeln bewahren!

### Allgemeine Empfehlungen:

1. Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Seife und Wasser, bevor Sie die Vivera® Retainer einsetzen.
2. Nehmen Sie die Retainer aus der Verpackung und spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab.
3. Setzen Sie immer jeden Retainer einzeln ein, bitte vorher Zähne gründlich putzen.
4. Tragen Sie die Retainer wie von uns empfohlen, in der Regel jede Nacht.



### Das sollten Sie beim Einsetzen beachten:

1. Vergewissern Sie sich, dass Sie jeweils für Ober- und Unterkiefer den richtigen Retainer verwenden, und achten Sie auf die Kennzeichnung:
2. Auf jedem Retainer sind Ihre Behandlungsnummer sowie ein „U“ (engl. upper Ober...) für Oberkiefer oder ein „L“ (engl. lower Unter...) für Unterkiefer eingestanzt.
3. Sie können entweder den oberen oder den unteren Retainer zuerst einsetzen. Drücken Sie dazu die Schienen vorsichtig über die Frontzähne. Üben Sie dann mit den Fingerspitzen gleichmäßigen Druck auf die Oberseite der linken und rechten Backenzähne aus, bis der Retainer fest sitzt.
4. Beißen Sie auf keinen Fall die Zähne zusammen, um die Retainer in die gewünschte Position zu bringen! Dadurch könnten die Schienen beschädigt werden.

**Hinweis:** Wenn die Retainer Schmerzen verursachen oder sehr unbequem sein sollten, benutzen Sie sie nicht weiter, sondern wenden Sie sich bitte an uns!



# smile4U

KIEFERORTHOPÄDIE GIESSEN

Dr. med. dent. Caroline Schmalstieg  
Fachärztin für Kieferorthopädie

Ludwigstr. 29 • 35390 Gießen • fon 0641-9 74 44-0  
info@perfect-smile4u.de • perfect-smile4u.de

### Und darauf kommt es beim Herausnehmen an:

1. Ziehen Sie die Retainer mit den Fingerspitzen vorsichtig von den Zähnen. Beginnen Sie dabei auf einer Seite bei den Backenzähnen und arbeiten Sie sich langsam bis zur anderen Seite vor.
2. Um eine Beschädigung zu vermeiden, nehmen Sie die Retainer nur heraus, wenn es wirklich erforderlich ist.
3. Verwenden Sie zum Herausnehmen der Retainer keine scharfkantigen Gegenstände, sondern nutzen Sie die empfohlenen Hilfsmittel (EasyLift Häkchen).
4. Spülen Sie die Retainer direkt nach dem Herausnehmen mit Wasser ab, schütteln Sie das Wasser ab und bewahren Sie die Retainer im mitgelieferten Schutzbehälter auf.

**Hinweis:** Nehmen Sie die Retainer sehr vorsichtig heraus, sonst könnten sie sich verbiegen oder verdrehen. Sollten Sie beim Herausnehmen Schwierigkeiten haben, wenden Sie sich an uns.

**Achtung:** In ganz seltenen Fällen ist es möglich, dass bei einigen Patienten allergische Reaktionen auf das Retainer-Kunststoffmaterial auftreten. Dann muss die Verwendung sofort abgebrochen und medizinischer Rat eingeholt werden. Sollten Sie betroffen sein, wenden Sie sich bitte unverzüglich an uns, wir werden dann auch den Hersteller Align Technology informieren.



*Bereits nach wenigen Anwendungen gelingt das Einsetzen ...*



*... und Herausnehmen der Schienen perfekt.*

### Die tägliche Pflege:

1. Reinigen Sie die Retainer nach jedem Herausnehmen mit kaltem oder handwarmem Wasser, einer weichen Zahnbürste und einer gelförmigen Zahnpasta (z. B. Meridol). Zur Not können Sie auch etwas Seife oder Spülmittel oder nur Wasser benutzen.
2. Spülen Sie die Retainer nach der Reinigung gründlich mit Wasser ab. Wir empfehlen außerdem, einmal pro Woche oder nach Bedarf z. B. Schienen-Reinigungsprodukte (Cetron®) zu verwenden, die Sie bei uns kaufen können.

3. Benutzen Sie für die Retainer auf keinen Fall übliche Gebissreiniger oder Mundwasser! Das kann die Oberfläche der Schienen beschädigen und sie matt werden lassen – dann sind sie deutlicher sichtbar.

**Hinweis:** Falls Sie einen Riss in Ihrem Retainer feststellen, verwenden Sie ihn nicht weiter. Bitte nehmen Sie einen Ersatzretainer oder wenden Sie sich an uns.

### Die richtige Mundhygiene:

1. Nehmen Sie die Retainer vor dem Essen und Trinken heraus, es sei denn, Sie trinken nur Wasser.
2. Nach jeder Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit sollten Sie die Zähne putzen und mit Zahnseide pflegen, bevor Sie die Retainer wieder einsetzen.
3. Wenn Sie Fragen zu den Hygienetechniken haben, lassen Sie sich bitte von uns schulen.
4. Wir empfehlen professionelle Zahnreinigung sowie regelmäßige zahnärztliche Untersuchungen, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten.

### So bewahren Sie Ihre Vivera® Retainer am besten auf:

1. Zum Starter-Kit gehören verschiedene Hilfsmittel und eine rote oder blaue Dose, in der Sie die Vivera® Retainer aufbewahren sollten, wenn Sie sie gerade nicht tragen. So können die Schienen nicht so leicht verloren gehen oder beschädigt werden.
2. Sollte doch einmal ein aktueller Retainer verlorengehen oder beschädigt werden, haben Sie jeweils noch 2 Ersatzretainer. Es ist außerdem möglich, gegen eine Gebühr neue Vivera® Retainer bei Align Technology zu bestellen.
3. Lassen Sie die Retainer nie mit heißem Wasser, anderen Wärmequellen oder scharfen Chemikalien in Berührung kommen.
4. Achten Sie darauf, dass Ihre Retainer weder für kleine Kinder noch für Haustiere zugänglich sind (Hunde lieben Zahnspangen).