



## Lieber Sacha

Du hast heute Deine neue Zahnsperre bekommen!

Sie nennt sich Aktivator kombiniert mit einem Headgear (Gesichtsbogen) oder auch Nacht-Sperre und bewegt Deinen Unterkiefer nach vorne.

Damit Du so rasch wie möglich Erfolg hast, solltest Du Deine kieferorthopädische Apparatur am besten so regelmässig wie möglich jede Nacht tragen. Später kannst Du versuchen, die Sperre sogar noch zusätzlich 1-2 Stunden tagsüber zu tragen, damit Du noch schnellere Fortschritte erzielen kannst. Pro Monat gewinnst Du so etwa 1mm!

In den ersten Wochen nimmst Du Deine Sperre vielleicht in der Nacht unbewusst heraus oder sie fällt heraus oder nur das Käppchen rutscht weg oder das Schlucken ist erschwert oder Du hast viel mehr Speichel als sonst – sei nicht zu stark enttäuscht - denn die Sperre muss sich zuerst an Dich gewöhnen und Du Dich an die Sperre!

Falls das Käppchen in der Nacht wegrutschen sollte, kannst Du beide Aussenarme in die nächsten Löcher stecken (zum Beispiel vorher: 7, neu: 8)

Tagsüber kannst Du diese in die Schachtel legen – bitte lass dabei die Schachtel offen. Wenn Du mal ein Lager hast, kannst Du Deine Nacht-Sperre zuhause lassen, wenn Du möchtest.

Reinigen kannst Du Deine Sperre 2mal täglich mit einem Bürstchen, Wasser und etwas Zahnpaste. Damit die Sperre wieder so neutral riecht wie heute, können Deine Eltern Deine Sperre einmal in der Woche entweder in einem kleinen Essigbad oder in einer Chlorhexidin-haltigen Spüllösung für eine Stunde einlegen. Eine Reinigung direkt in der Geschirrspülmaschine geht auch. Das Käppchen kannst Du in der Waschmaschine waschen lassen, zuerst aber musst Du die beiden Seitenbänder mit den nummerierten Löchern wegnehmen!

Bitte nimm von nun an Deine Sperre immer mit, wenn Du zu uns kommst.

Falls Du mal Probleme mit Deiner Sperre haben solltest, kannst Du oder können Deine Eltern mir jederzeit eine E-Mail schreiben: [Praxis@Dr.SachaRyf.ch](mailto:Praxis@Dr.SachaRyf.ch) oder während den Öffnungszeiten in die Praxis anrufen: 032 323 53 33.

Ich wünsche Dir einen guten Start mit Deiner Sperre!

Herzliche Grüsse!

Dr. Sacha Ryf