



Tips van Patricia voor kinderen die een beugel krijgen

- ✿ Een beugel is niet eng. Wees niet bang dat je wordt uitgelachen. (En gebeurt het toch, negeer dan degenen die dat doen!)
- ✿ Poets je tanden goed en verzorg je beugel goed, dat is heel belangrijk voor het eindresultaat.
- ✿ Als je wang kapot gaat door een stukje ijzer van de beugel dat uitsteekt, vraag de ortho dan om speciale wax die je erop plakt. Dan heb je er geen last meer van.
- ✿ Een beugel doet alleen pijn in het begin en als hij strakker wordt gesteld. Maar dat duurt niet lang.



Patricia: 'Smile! Een beugel is hip!'



Toen Patricia (13) in groep vijf zat, stonden haar tanden helemaal scheef. Dat kon veel mooier! Hoogste tijd voor een beugel. Inmiddels heeft ze een plaatje, een buitenbeugel en een slotjesbeugel versleten. Vervelend? 'Valt wel mee!'

'Mijn oudere broers hadden een beugel. Toen ik een keer meeinging naar de orthodontist, heb ik mijn gebit ook laten nakijken. Mijn voortanden bleken te veel naar achteren te staan en mijn onderkaak stak iets naar voren, dus ik had ook een beugel nodig. Eerst kreeg ik een plaatje. Dat is een losse beugel die je uit je mond kunt halen. Die heb ik ongeveer een jaar gedragen. Ik moest hem voor het eerst in toen de zomervakantie begon. Ik herinner me nog dat we ergens pannenkoeken gingen eten, maar dat dat helemaal niet ging! Daar baalde ik toen wel van. Maar het wende snel. Nadat ik al mijn melktanden had gewisseld, kreeg ik een slotjesbeugel. Die zit vast aan je tanden en kiezen en zorgt ervoor dat ze recht komen te staan. Het klinkt misschien gek, maar ik was de dagen aan het aftellen tot ik

hem kreeg. Ik wilde wel eens meemaken hoe het is zo'n beugel te hebben. En natuurlijk vond ik het fijn om mooie tanden te krijgen. Bij de slotjes moest ik wel een buitenboordbeugel dragen. Dat was minder leuk, het is toch best een gevaarte. En eten met een buitenboordbeugel? No way! Drinken doe je met een rietje of je moet de beugel uitdoen. Gelukkig hoefde ik hem alleen na schooltijd in te doen en kreeg ik hem maar voor ongeveer vijf maanden. Het plaatsen van de slotjes doet geen pijn. Je moet je mond alleen heel lang openhouden! Maar de eerste week heb je er wel last van. Dan zijn je tanden gevoelig en kun je geen harde dingen eten. Om niet te verhoorgeren nam ik bijvoorbeeld yoghurt en soep ☺. Wat ik erg jammer vind, is dat toffees, drop of andere plaksnoepjes verboden zijn. Net als drankjes met prik, zoals cola of

sinas, want dat is slecht voor de lijm waarmee de slotjes vastzitten. Eigenlijk mag je ook geen kauwgum. Maar ik neem stiekem, heel voorzichtig, wel eens een kauwgumpje. Elke maand ga ik voor controle naar de orthodontist en dan wordt mijn beugel aangedraaid. Als je slim bent, zorg je dat je naar de ortho gaat tijdens een rot-uur op school! Na zo'n afspraak zijn mijn tanden ongeveer een dag lang gevoelig. Ik heb een slotjesbeugel met kleine gekleurde elastiekjes over de slotjes. Die houden de draad vast die ervoor zorgt dat de tanden worden verplaatst. De elastiekjes staan eigenlijk heel leuk en ze zijn er in allerlei kleuren, zoals rood, groen en roze, die je zelf mag uitkiezen. Ik heb heel veel kleurtjes gehad. Eén keer moest ik naar de ortho vlak voor Koninginnedag. Toen heb ik



voor oranje elastiekjes gekozen. Helemaal in stijl! Ik vind het helemaal niet erg om een beugel te hebben. Sommige kinderen zijn bang dat ze ermee gepest zullen worden, maar dat is totaal niet zo. Mijn halve klas heeft er één, dus het is juist heel normaal. We zeggen wel eens voor de grap dat een beugel hip is! Met een beugel moet je je gebit extra goed schoonhouden. Je krijgt een paar poetslessen, waarin precies wordt uitgelegd hoe je het moet doen. Ik poets met een gewone tandenborstel. Met een ragertje, een speciaal borsteltje, maak ik de randen

van de slotjes en de ruimte tussen mijn tanden schoon. Binnenkort mag mijn beugel eruit. Heel spannend, want dan zie ik hoe mooi mijn gebit is geworden. Wel krijg ik nog een draadje aan de binnenkant van mijn onderste voortanden om te zorgen dat ze ook recht blijven staan. Ze kunnen namelijk nog verschuiven en dat zou zonde zijn. Ik lach nu al heel veel, maar ik denk dat ik als de beugel eruit is nog meer ga lachen. Dan mag de hele wereld mijn mooie tanden zien!

Beugelfeitjes

- ✿ Ongeveer één op de drie kinderen in Nederland krijgt een beugel.
- ✿ Het woord orthodontie betekent letterlijk 'rechte tand'.
- ✿ Beugels zijn tegenwoordig veel minder pijnlijk dan vroeger en bovendien veiliger voor je glazuur.
- ✿ Zoemen met een vaste beugel kan best, gewoon voorzichtig uitproberen!
- ✿ Veel verzekeraars vergoeden een groot deel van de kosten van een beugel.



Website

www.orthodontist.nl is de website van de Nederlandse Vereniging van Orthodontisten. Daarop zijn de erkende orthodontisten bij jou in de buurt te vinden en staat ook veel info over beugels.

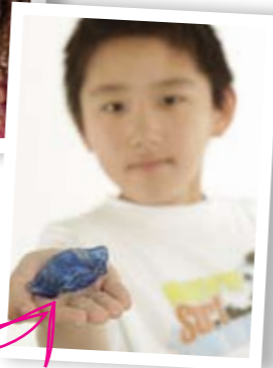
Nog meer beugels:



Yahweji (8) draagt alleen 's nachts! een reversed headgear om haar bovenkaak meer naar voren te laten groeien ten opzichte van haar onderkaak.



Frank (11) draagt een plaatje voor kleine correcties in zijn gebit.



Kirsten (11) draagt een activator. Hiermee wordt tijdens de groei je onderkaak ten opzichte van je bovenkaak meer naar voren verplaatst.



Winnie van Koldam is orthodontist. Ze werkt samen met twee collega-specialisten in hun praktijk, Orthodontisten Heemstede, in het Spaarne Ziekenhuis.



'Een recht gebit is mooi, maar vooral belangrijk voor je gezondheid!'

Wat is een orthodontist precies? Een tandarts-specialist die zich alleen met orthodontie bezighoudt. Ofwel: met het bijsturen van de groei van de kaken en het rechtzetten van tanden en kiezen met behulp van beugels. Daarvoor moet je na de 6-jarige opleiding tot tandarts nog 4 jaar studeren om alles over beugels te leren. Een orthodontist doet in zijn of haar praktijk alleen orthodontische behandelingen en vult bijvoorbeeld geen gaatjes

Waarom is een beugel belangrijk? Met een beugel krijg je een gebit dat goed werkt en er mooi uitziet en waarmee je gezond oud kan worden. Want een gebit dat netjes op elkaar past kun je beter schoonhouden en je kunt er goed mee kauwen, afbijten en spreken.

Wanneer krijg je een beugel? Als je tanden scheef staan, maar bijvoorbeeld ook als je kaken niet goed op elkaar passen of bij een combinatie van beide.

Wat voor soort beugels zijn er? Losse beugels, zoals de blok- en plaatbeugel, verbreden de kaak of beïnvloeden de groei ervan. Buitenbeugels maken ruimte in de kaak voor tanden en kiezen. Vaste beugels, zoals de slotjesbeugel, bestaan uit vastzittende blokjes op de tanden waardoor een draad loopt. Deze beugels zorgen dat de tanden en kiezen verplaatst worden en op de juiste plek komen. Als de slotjes eruit mogen kun je soms tot slot nog een retentiebeugel

krijgen: een losse nachtbeugel of een draadje (spalkje) dat achter je snijtanden is vastgezet. Dit zorgt ervoor dat je gebit voor langere tijd recht blijft.

Hoe oud ben je als je een beugel krijgt? Vaak tussen de 10 en 12 jaar, afhankelijk van wat er aan de hand is en op welke leeftijd je wisselt. Maar als je kaken scheef groeien, of als je bijvoorbeeld een heel grote 'overbeet' hebt (dan is de horizontale ruimte tussen je onder- en boventanden meer dan 5 mm), kan het ook eerder. De kaken groeien dan nog, waardoor je de stand ervan kunt veranderen. Wie alleen scheve tanden heeft, kan op elke leeftijd een slotjesbeugel krijgen, zolang je kaakbot en tandvlees maar gezond zijn. Wij hebben net bij een mevrouw van 76 een beugel geplaatst!

Hoe lang heb je een beugel nodig? Een slotjesbeugel draag je 1,5 tot 2 jaar. Heb je ook andere beugels nodig, dan duurt de behandeling soms iets langer. Maar het is de moeite waard. Als je je beugel goed verzorgt en doet wat de orthodontist vraagt, heb je na een paar jaar een prachtig en gezond gebit!

Tips van de orthodontist

- ✿ Draag als je op hockey zit altijd een speciaal bite voor beugelbekkies.
- ✿ Goed poetsen is superbelangrijk! Om gaatjes te voorkomen maar ook om de behandeling lekker snel te laten verlopen.
- ✿ Houd je aan de voorschriften voor eten en drinken!!
- ✿ Kauw niet op pennen, want daardoor kunnen de slotjes afbreken.
- ✿ Bij veel orthodontisten kun je de korte (controle) afspraken redelijk buiten schooltijd plannen. Dan hoeft je niet al te veel van school te missen (en zijn je ouders ook weer blij).

