Жизнь с элайнерами

Ежедневный режим без лишних сложностей

Главные ориентиры

Элайнеры носят большую часть суток. Для Invisalign ориентир - 20-22 часа в день; для вашей системы соблюдайте режим, назначенный ортодонтом. Их снимают для еды, напитков кроме простой воды и чистки зубов. Одну пару часто меняют через 1-2 недели. Следуйте графику своего ортодонта: эти ориентиры не заменяют назначенный режим.

Поели / очистили зубы и каппы / надели обратно

Держите футляр и средства гигиены под рукой. Перед установкой очищайте каппы способом из инструкции к вашей системе. Для Invisalign производитель рекомендует мягкую очистку и ополаскивание чуть тёплой водой; другие средства выбирайте по инструкции именно вашего производителя. Горячую воду не используйте.

Что бывает в начале

Несильное временное давление на зубы возможно в первые дни новой пары. Изменение речи при привыкании обычно проходит за несколько дней. Выраженная боль или повреждение слизистой - повод связаться с ортодонтом.

Контроль и результат

Сохраните памятку и назначения своего врача

Если каппа потерялась, сломалась или не садится

Свяжитесь с лечащей клиникой и сообщите номер пары и сколько дней её носили. Не перескакивайте самостоятельно через несколько этапов. Врач подскажет, какую каппу носить до замены или осмотра.

Контрольные визиты

Приносите текущую пару и соблюдайте согласованный график. Даже если каппы выглядят целыми, ортодонт должен проверять, как перемещаются зубы. Обычно контроль проводят раз в 6-12 недель; ваш график может отличаться.

После последней пары

Ретейнер удерживает достигнутое положение зубов. Ретенция нужна надолго, часто на всю жизнь. Несъёмный ретейнер остаётся на зубах постоянно; съёмную каппу носят по отдельному режиму, нередко ночью. Если ретейнер отклеился или каппа перестала подходить, обратитесь к ортодонту.

Обсудить лечение или режим ношения

ЭспаДент: +7 (495) 187-30-76

Запись к ортодонту

Подробнее о ретейнерах

Общая памятка дополняет индивидуальный план ортодонта и инструкцию к вашей системе элайнеров.

Источники: British Orthodontic Society, «Clear aligners» (2024), «Retainers»; Invisalign, FAQ. Проверено редакцией 07.11.2026.

BOS: прозрачные элайнеры

BOS: ретейнеры

Invisalign: уход и режим