

## **BruX Checker®**

*Dr. Van Thai Nguyen*

BruX Checker®-i kile on lihtne abivahend, mis aitab hambaarstil näha, kas te krigistate või surute hambaid tugevalt kokku. Kile ühel poolel on värvikiht, mis näitab, kuhu hambad kokku puutuvad. Selle järgi saab hambaarst hinnata, kas esineb hammaste krigistamist (bruksismi) või muid probleeme.

Teile on valmistatud kaks ülemistele hammastele sobivat BruX Checker®-i kilet:

1. Üks kandmiseks päeval,
2. üks kandmiseks öösel magades.

Parimate tulemuste jaoks järgige neid soovitusi:

- Ärge kasutage alkoholi sisaldavat suuvett – see võib värvi maha kulutada ja keelt määrida.
- Pange kile suhu nii, et see kinnituks esmalt esihammastele, siis tagahammastele.
- Võtke see ära vastupidises järjekorras – kõigepealt tagant, siis eest. Vajadusel aidake küüntega.
- Loputage kile leige veega ja laske kuivada. Hoidke seda kaasasoleval mudelil, et see ei läheks kõveraks. Ärge jätke otsese päikese kätte.
- Ärge tarvitage alkoholi ega unerohu – need võivad mõjutada hammaste krigistamise mustrit.
- Võtke kile suust ära söömise ajaks ja pange see tagasi kohe pärast söömist.
- Kile kandmise aeg: **8–12 tundi** (päeval või öösel).

---

### **Öökape (oklusaalkape, bruksismikape)**

Öökape (bruksismikape) ehk oklusaalkape on abivahend, mis aitab lõualihastel lõdvestuda, vähendab liigset lihaste tööd ja kaitseb hambaid bruksismi ning lõualiigeseprobleemide eest. Kandke kapet nii, nagu hambaarst on teile soovitanud.

Kuidas kapet puhastada ja hooldada:

- Pärast kasutamist loputage kapet leige veega. Vajadusel puhastage hambaharjaga. Hambapastat ei ole vaja kasutada, sest see võib kriimustada kapet.
- Laske kapet enne hoiustamist täiesti kuivada. Hoidke seda alati karbis. Ärge jätke kapet väga kuumas või külmas keskkonnas.
- Hoidke kapet lemmikloomade eest – nad võivad selle ära närida.
- Puhastage kapet põhjalikumalt kord kuus (või tihemini, kui soovite) proteeside või breketite puhastusvahendiga.
- Ärge leotage kapet alkoholi sisaldavas vedelikus (nt mõnes suuvees).
- Pidage meeles hoida ka kapekarp puhtana.