



Deine neue Zahnspange

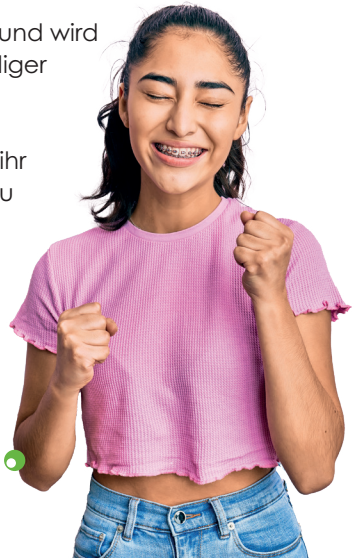


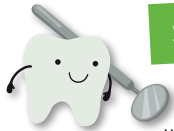
dr. med. dent. **julia heck**  
fachzahnärztin für kieferorthopädie

## Der 1. Tag mit der festen Zahnpange

Es ist soweit:  
die feste Zahnpange ist jetzt in deinem Mund und wird  
von nun an – für eine gewisse Zeit – dein ständiger  
Begleiter sein.

Du wirst „ihn“ nicht immer mögen, aber, wenn ihr  
beiden gut zusammen arbeitet, dann wird es zu  
einem tollen Ergebnis kommen, über das du  
dich dein Leben lang freuen kannst.





## Schmerzen und Beschwerden

Diese sind zu Beginn ganz normal! Nach 24h am stärksten, dann wird es immer besser und nach 7 Tagen ist meist alles geschafft. 😊

Helfen kannst du dir mit weichen oder flüssigen Speisen z. B. Nudeln, Reis 🍚, Suppe 🍲, Joghurt 🥛 usw.

Wenn es ganz schlimm sein sollte, dann können deine Eltern dir z. B. Paracetamol oder Ibuprofen geben.

Bei Reibungen an Zahnfleisch oder Wange kannst du dir mit unserem Wachs helfen. Nachschub bekommst du immer gerne bei uns! Brackets und Bänder können sich lösen. 😊





## Was darfst du essen?

Damit deine Zahnspangenzeit so kurz wie möglich ist, sollte sowenig wie möglich abgehen! Daher solltest du aufpassen bei:

- 🦷 klebrige Speisen wie Kaugummi, Karamell 🍬, Lakritze usw. 🍩
- 🦷 harte Speisen wie Nüsse 🥜, Printen, harte Brotkrusten 🍞
- 🦷 Sauerkraut, Spinat, Fleisch 🍖 usw. das bleibt immer hängen
- 🦷 Äpfel 🍏, Möhren 🥕 usw. immer klein schneiden
- 🦷 Verfärbungen kommen durch Kaffee ☕, Tee, Rotwein 🍷, Zigaretten 🚬, Gewürzmischungen mit Kurkuma (Currywurst!) 🌭

Wenn etwas abgegangen sein sollte, rufst du bei uns für einen Reparaturtermin an!



## Und nach dem Essen: Zahnpflege nicht vergessen!

- ☞ nach jeder Mahlzeit putzen (mind. 2 x täglich)
- ☞ deine Zahnputzzeit beträgt jetzt weit mehr als 3 Minuten
- ☞ schlechte Mundhygiene bleibt ewig sichtbar 🔍 „white spots“



### Zähneputzen elektrisch oder manuell?

Spielt keine Rolle solange du die jeweils geeigneten Putz-techniken anwendest und zusätzlich eine Interdentalbürste für die Bereiche unter dem Bogen und um die Brackets benutzt!

- ☞ weiterhin gehst du natürlich regelmäßig zu deinem Zahnarzt zur Kontrolle und Prophylaxe!
- ☞ Wachs benutzen



## Was kannst du im Notfall tun?

- ☞ uns telefonisch oder per mail kontaktieren
- ☞ in letzter Not abschneiden,  
was stört z. B. mit einem Nagelknipser





## Rezeptvorschläge



# Eierpfannkuchen

## Zutaten (4 Personen)

4 Eier  
500 ml Milch  
250 g Mehl  
40 g Zucker  
1 Prise Salz  
Öl zum Ausbacken

### TIPP

Kleine Apfelstücken in den Teig geben und mitbacken.

## Zubereitung

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die Eigelbe mit Milch, Zucker und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Etwa eine halbe Stunde quellen lassen. Den Eischnee vorsichtig unter die Teigmasse heben.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und dünne Eierpfannkuchen backen.

Noch warm nach Belieben mit Marmelade bestreichen zusammenrollen und mit Puderzucker bestäuben.





## Gemüsecremesuppe

### Zutaten (4 Personen)

500 g frisches Gemüse  
1 l Wasser  
2 EL Öl  
2 Gemüsebrühewürfel  
2 EL Schmand  
Salz/Pfeffer

### Zubereitung

Wasser aufkochen, Öl und zerkleinertes Gemüse zugeben. Ca. 10 Minuten weichkochen lassen und anschließend mit dem Pürierstab zerkleinern. Ordentlich würzen und vor dem Servieren mit 2 EL Schmand verfeinern.

#### TIPP

Die Suppe kann auch mit Tiefkühlgemüse zubereitet werden.



## Kartoffel-Möhren-Püree

### Zutaten (4 Personen)

1 kg Kartoffeln  
700 g Möhren  
100 ml Gemüsebrühe  
2 – 4 EL Sahne  
30 g Butter  
4 EL geriebener Käse  
Salz/Pfeffer

#### TIPP

Probier mal statt  
Möhren Pastinaken  
oder Hokkaidokürbis

### Zubereitung

Kartoffeln und Möhren putzen, schälen und in Stücke schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 25 Minuten weich garen.

Danach pürieren und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Das Püree mit Sahne und Butter verfeinern. Den Käse über den noch warmen Püree streuen und direkt servieren.

## Kefir mit Erdbeeren

### Zutaten (4 Personen)

100 g Kefir

1 TL Honig

100 g Erdbeeren

2 EL Haferflocken

50 ml Orangensaft

### Zubereitung

Kefir mit Honig verrühren. Die Erdbeeren mit einem Pürierstab in einem hohen Gefäß pürieren. Erdbeeren zum Kefir geben und Haferflocken unterheben.

Am Ende den Drink mit Orangensaft abschmecken.

#### TIPP

Probier mal Himbeeren oder Mango.



**dr. med. dent. julia heck**

fachzahnärztin für kieferorthopädie

friedrich-ebert-str. 113  
52531 übach-palenberg

telefon 0 24 51-9 15 40 12

telefax 0 24 51-9 15 40 13

eMail [info@praxis-heck.de](mailto:info@praxis-heck.de)

internet [www.praxis-heck.de](http://www.praxis-heck.de)



PRAXISINFO

