

## **Jaki aparat ortodontyczny wybrać? Porównanie tradycyjnych metod z nowoczesnymi nakładkami Clear Aligner.**

### **Jaki aparat ortodontyczny wybrać?**

To pytanie zadają sobie pacjenci, którzy zastanawiają się nad leczeniem ortodontycznym. Jest wiele rodzajów aparatów korygujących wady zgryzu. Dzielimy je na ruchome (takie, które można wyjmować i wkładać do jamy ustnej) i stałe ("przyklejone" do zębów nie mogą być przez pacjenta wyjmowane).

W leczeniu dzieci najczęściej stosuje się aparaty ruchome. Wady zgryzu u osób dorosłych leczy się aparatami stałymi lub szeregiem szyn pozycjonujących (przeźroczyste aparaty, na przykład nakładki ortodontyczne Clear Aligner lub Invisalign).

W niniejszym tekście skoncentruję się na wyborze aparatu ortodontycznego dla osób dorosłych.

Decyzję o metodzie leczenia wady zgryzu pacjent powinien podjąć razem z lekarzem, z którym ma dobry kontakt i do którego ma zaufanie. Tylko w takim przypadku można podjąć słuszną decyzję o metodzie leczenia dostosowanej do potrzeb danego pacjenta, a leczenie będzie bezpieczne, komfortowe i skuteczne.

### **Jako pierwszą rozważmy kwestię estetyki.**

Aparat stały może być wykonany z metalu (wtedy jest widoczny już na pierwszy "rzut oka") lub z materiałów estetycznych (zamki porcelanowe lub z tworzyw sztucznych). Zamki w kolorze zębów łączy się najczęściej jednak łukiem metalowym, który jest widoczny w uśmiechu.

Można zdecydować się na łuk estetyczny, lecz często spotykam się z opiniami, że jest bardziej "awaryjny" i droższy. Z pewnością estetyczne aparaty stałe są mniej widoczne od metalowych (nawet tych najnowszej generacji, z małymi zamkami). W ofercie niektórych gabinetów znajdziemy aparat lingwalny (zamki znajdują się na powierzchni podniebiennej zębów). Ten aparat jest całkowicie niewidoczny i z pewnością w tej kategorii "wygrywa" nawet z przeźroczystymi nakładkami Clear Aligner.

Nie zapominajmy też o estetyce jedzenia. W aparacie stałym jest ona z pewnością mocno ograniczona przez regularne zaleganie resztek pokarmowych pomiędzy elementami aparatu. Aparat ruchomy zdejmujemy na czas jedzenia, więc nie ma tego problemu.

Przeźroczyste aparaty Clear Aligner są niezwykle estetyczne, właściwie niewidoczne. Nie mają żadnych elementów metalowych.

## **Higiena.**

Dla mnie, jako lekarza, jest kluczową kwestią przy wyborze aparatu ortodontycznego. Konsekwencje nieprawidłowego, niewystarczającego czyszczenia zębów (próchnica, zapalenie dziąseł) sprawiły, że coraz częściej zachęcam pacjentów do wyboru aparatu ruchomego. Pacjent, który zdecyduje się na aparat stały musi liczyć się z mocno utrudnionym utrzymywaniem higieny przez wiele miesięcy. Jeżeli pacjent mimo wnikliwej instrukcji higieny i regularnej kontroli nie potrafi utrzymać czystości jamy ustnej, nie kwalifikuje się do leczenia aparatem stałym. Aparaty ruchome (w tym przezroczyste nakładki na zęby) nie utrudniają utrzymania zębów w czystości. W większości przypadków zwiększają jednak liczbę szczotkowań w ciągu dnia. Należy umyć zęby po każdym posiłku i po myciu założyć szynę pozycjonującą.

## **Czas leczenia:**

- aparat stały - średnio 27-30 miesięcy aktywnego leczenia
- przezroczyste szyny Clear Aligner - średnio 7-9 miesięcy aktywnego leczenia
- aparat ruchomy tradycyjny u osób dorosłych (nie mam doświadczeń)

Leczenie szeregiem przezroczystych nakładek jest zatem dużo krótsze niż aparatem stałym. Oczywiście okres leczenia uzależniony jest od natężenia wady zgryzu i od planu leczenia.

Obie metody wymagają fazy stabilizującej wyniku leczenia. Jest to bardzo ważna część terapii wymagająca nawet od pacjentów leczonych aparatami stałymi mobilizacji do noszenia aparatów retencyjnych według zaleceń lekarza. Często są to nakładki retencyjne podobne do szyn Clear Aligner lub Invisalign. Podczas fazy retencyjnej zęby stabilizują swoją pozycję, a tkanki miękkie przebudowują się dostosowując się do nowego kształtu łuku zębowego.

## **Ból związany z leczeniem ortodontycznym.**

Może pojawić się podczas każdej terapii. Jednak wywiad z pacjentami i statystyki pokazują, że leczenie nakładkami Clear Aligner jest przyjemniejsze i powoduje nieznaczny ból zębów. Podczas leczenia szeregiem szyn pozycjonujących zęby "pchane są" całymi powierzchniami nakładek. W przypadku aparatów stałych siły przenoszone są na ząb punktowo, przez zamek aparatu, dlatego aparat stały generuje dużo większe siły, przy mniejszym efekcie klinicznym. Z tego powodu leczenie nakładkami CA uchodzi za mniej bolesne.

## **Koszt leczenia.**

Ceny aparatów różnią się znacznie. Aparat stały tradycyjny (metalowy, bez zamków samoligaturujących) kosztuje w granicach 1700 zł za założenie aparatu na jeden łuk. Nowocześniejszy aparat samoligaturujący można kupić za około 2000-2500 zł/łuk. Estetyczne aparaty kosztują około 3500 zł za jeden łuk, a aparaty lingwalne od 4500 zł. Do ceny aparatu stałego trzeba doliczyć jeszcze wizyty w gabinecie ortodontycznym co kilka tygodni.

Cena leczenia aparatami Clear Aligner jest uzależniona od natężenia wady zgryzu. W planie leczenia ustala się szacowany czas, ilość etapów i koszt leczenia. Leczenie 8-9 etapowe jednego łuku w mojej praktyce stomatologicznej stanowi około 70% kosztów leczenia aparatem stałym estetycznym i około 57% ceny leczenia aparatem lingwalnym.

Trzeba liczyć się jeszcze z kosztami planu leczenia, lecz często nie zależą one od rodzaju aparatu.

### **Jak często należy zgłaszać się na wizyty?**

W przypadku aparatu stałego co 4/6 tygodni. W przypadku Clear Aligner to dwa razy w miesiącu. Na pierwszej wizycie lekarz pobiera wyciski, na drugiej ( po kilku dniach) oddaje nakładki CA. Następne wyciski robi się po 3 lub 4 tygodniach. Pacjenci czasem gubią lub niszczą alignery w nieprzewidzianych sytuacjach (często słyszę "pogryzł pies", lub po prostu "zgubiłem, nie wiem jak to się stało"). W moim gabinecie pacjenci mogą liczyć na kopię swojego alignera za niewielką opłatą, nie więcej niż 50 zł. Trzeba się jednak liczyć z jedną dodatkową wizytą.

Wybierając aparat ortodontyczny warto wziąć pod uwagę wszystkie opisane powyżej czynniki. Estetykę, komfort, cenę... Leczenie przezroczystymi nakładkami jest z pewnością estetyczne, higieniczne, szybkie i prawie bezbolesne. Cena leczenia średniej wady zgryzu jest w mojej praktyce niższa niż leczenie aparatem stałym estetycznym. Jest jednak jeden podstawowy warunek: Pacjent musi być świadomy, zdeterminowany i konsekwentny. Po prostu musi nosić alignery według zaleceń lekarza. W innym przypadku terapia będzie nieskuteczna.

### **Oczami pacjenta.**

Ja, jako pacjentka, zdecydowałam się na przezroczyste szyny Clear Aligner. Znam zatem dobrze ich wady i zalety. Bardzo cenię sobie komfort higieny i wspaniałą estetykę. Jestem przekonana, że dla mnie jest to najlepszy wybór. Po kilkunastu tygodniach terapii są już widoczne zmiany kształtu łuków zębowych i pozycji pojedynczych zębów. Przyznam, że przez kilka pierwszych dni dość wyraźnie słychać było, że seplenię, lecz po kilku dniach już nikt nie słyszał różnicy w mojej wymowie. Teraz mam wrażenie, że seplenię bez alignerów. Według planu za kilka miesięcy zakończę fazę aktywną leczenia. Zamierzam opisać mój przypadek zarówno z perspektywy lekarza jak i pacjenta po zakończeniu terapii.