

### De plaat:

De plaat is een uitneembare beugel.

### Wanneer moet de beugel in:

- Deze beugel zit **altijd** in je mond **behalve tijdens het tandenpoetsen**. Je eet en sport er dus gewoon mee.

### Onderhoud:

- Je kunt je **plaat** gewoon **poetsen** met je tandenborstel met tandpasta en vervolgens goed afspoelen. Je zou eventueel een wat hardere borstel kunnen aanschaffen om etensresten en aanslag beter weg te krijgen. Doe dit net als het tandenpoetsen **2x per dag**.

### Ongemakken:

- **spierpijn** in je kauwspieren (door de verhoging op je kiezen)
- **pijn aan je tanden/kiezen**
- in het begin gaat het **praten** wat **lastig**
- **eten** lukt de eerste dagen met de beugel niet zo goed (**doe de plaat** desondanks **niet uit** tijdens het eten!)
- in het begin en na elke controle kan de **plaat**, voor je gevoel, **niet** helemaal **op zijn plaats** zitten. Dit gevoel zal binnen enkele dagen weer verdwijnen.
- soms ontstaat er een **blaartje** doordat er een haakje tegen je slijmvlies of tandvlees drukt; hier voor mag je tijdens de openingsuren van de praktijk altijd bellen (0164-210592).

**Tenslotte: als je plaat bij het uitdoen ergens klem blijft zitten, raak dan niet in paniek, maar zet de beugel weer gewoon terug op zijn plaats en probeer het opnieuw.**

Veel succes!

