

# Ortodontik tedavilerde konfor zamanı

**Sert yiyeceklerin yenilmemesi, temizlik problemi, konuşmayı etkilemesi ve dışarıdan kötü görüntü vermesi nedeniyle çocuklar, ergenler ve yetişkinler tedaviye yanaşmıyordu. Şimdi yeni nesil şeffaf plaklarla yediden yetmişe her yaş grubunun konforları bozulmadan dişlerindeki bozukluklar gideriliyor.**

**Y**eni nesil ortodontik tedavi yediden 70'e diş tedavisine konfor getirdi. Daha önce yaşanan ağrı, yiyecek kısıtlaması, sık yapılan kontroller ve klasik tellerin temizliğinin zorluğu gibi olumsuz etkenler şeffaf plaklarla minimuma indi. Invisalign Sağlayıcı Ortodonti Uzmanı Dr. Nüket Berk'ten ortodonti tedavisine şeffaf plaklarla gelen kolaylıkları öğrendik.

## Şeffaf plak tedavisi nedir?

Şeffaf plak tedavisi, klasik ortodonti yöntemlerinde dişlere yapıştırılan braketler ve üzerlerinden geçen teller olmadan, üç boyutlu dijital tarayıcılarla hastaların dişlerinin ölçüsünün alınıp yine kişiye özel olarak üç boyutlu yazıcılarla basılan şeffaf plaklarla gerçekleştirilen bir tedavidir. Hastanın gereksinimine göre de bu plakların sayıları ve tedavi süreci farklılık gösterebiliyor.

**Hastalar bu tedaviye en çok hangi amaçla başvuruyor? Her yaşta hastaya şeffaf plak tedavisi uygulanabilir mi?**  
Şeffaf plak tedavilerini önceleri sosyal

statüleri nedeniyle braket ve tel takmak istemeyen yetişkinler tercih ediyordu. Şeffaf plak tedavileri artık altı yaşından itibaren çocuklar için ve özellikle dış görünüşüne çok fazla önem veren kişiler tarafından da tercih ediliyor. Şeffaf plaklar ile eskiden çok basit ortodontik bozukluklar tedavi edilebilirken şimdi pek çok iskeletsel anomaliler dahi tedavi edilebiliyor. Burada özellikle, hangi yöntem kullanılırsa kullanılsın ortodontik tedavilerin, ortodonti uzmanları tarafından yapılması gerektiğinin altını çizmek isterim.

## Şeffaf plak tedavilerinin çocuklardaki avantajları nedir?

Çocuklar üstten iki, alttan dört ön diş çıkardıklarında muhakkak bir ortodonti uzmanına muayene ettirilmelidir. Bu yaşlarda dişlerin gelişimini etkileyecek ön değme noktalarında, alt çene veya üst çene ileriliği, dar çeneler ve yeni gelecek dişler için yeterince yer olmaması durumunda erken ortodontik tedaviye başlanıyor. Bu dönemde klasik yöntemlerle gerçekleştirilen tedavilerde sadece genişletme işlemi yapılabilirken şeffaf plak tedavilerinde, daimi

dişler henüz tamamlanmamış olmasına rağmen, plakların üzerinden veya dişler üzerine yapıştırılan kancalardan ağız içi lastikler kullanılarak çenelerin büyümesi doğru şekilde yönlendiriliyor. Şeffaf plaklar sadece dişleri kavrayıp yumuşak dokulara uzanmadığından, herhangi bir konuşma bozukluğuna veya mide bulantısına neden olmaz. Ayrıca çocuklar, şeffaf plak takmaya erişkinlerden çok daha hızlı adapte oluyor. Çıkartmalar da şeffaf plakları çocuklar için daha cazip hale getiriyor. Çocuklar plaklarını, üzerlerine yapıştırdıkları sevimli çıkartmalarla süsleyebiliyor. Çocukların şeffaf plaklarla tedavisinde ailelerin en çok sorduğu soru; dişler değiştikçe plakların nasıl uyum sağlayacağı. Şeffaf plak üretimi, düşen süt dişinin yerine gelecek dişin ideal konumunu dikkate alınarak yapılıyor. Ayrıca hekim, değişen duruma göre dört-altı ayda bir yeniden dijital ölçü alarak yeni bir plak seti daha ısmarlıyor. Çocuklar okulda plaklarını çıkartmadan yemeklerini yiyebiliyor. Bu durumda beş

günde bir plaklarını değiştirebiliyorlar. Evde, yemeklerden sonra dişler ve plakların içi ve dışı iyice fırçalanmalı. Plaklar sık değiştirildiğinden çok hijyenik oluyor.

**Şeffaf plak tedavisinin hastalarınızın ilgisini çekebilecek avantajlı noktaları nelerdir?**

Şeffaf plak tedavilerinde yazılımın ve ortodontistin belirlediği bazı dişlerin üzerine, tedavi sırasında kalacak, diş renginde bazı minik çıkıntılar yapılıyor. Bu minik çıkıntılardan dişlere daha spesifik kuvvetler uygulanıyor. Bu minicik çıkıntıların dışında dişlere uygulanan şeffaf plaklar, sosyal ortama göre istenildiği zaman çıkartılıyor. İdeal takma süresi 22 saattir. Yemeklerde çıkarılabildiklerinden klasik ortodontik tedavilerin aksine hiçbir yeme kısıtlaması bulunmuyor. Çay, kahve ve asit içermeyen her tür içecek, plaklar ağızdayken tüketilebiliyor. Yetişkinler ve gençler için en büyük avantajlardan biri de düğün, nişan, mezuniyet, parti, toplantı gibi etkinliklerde şeffaf plakların çıkarılabilmesi diyebiliriz.

**Şeffaf plak tedavisi kalıcı bir tedavi midir? Düzeltilen dişler tekrar bozulabilir mi?**

Ne şeffaf plaklarla ne de klasik ortodonti yöntemleriyle tedavi edilen dişler bozulmaz diye bir şey yok. Her iki yöntemle de tamamlanan tedavi sonrasında dişlerin arkasına yapıştırılan ince bir tel veya tedavi sırasında kullanılan şeffaf plaklara benzer ama daha ince ve esnemeyen retansiyon plakları geceleri kullanılıyor. Böylelikle yaklaşık iki yıl boyunca dişlerin retansiyonunu yani dişleri tutan dokuların yeni pozisyonlarına adapte olmasını sağlarız.

**Şeffaf plak tedavisi ne kadar sürede tamamlanıyor, hastalar sağlıklı dişlerine tam olarak ne zaman kavuşuyor?**

Şeffaf plaklarla gerçekleştirilen ortodontik tedavi süresi genellikle 10 ay ile iki yıl arası. Çok zorlayıcı iskeletsel vakalarda



**Ortodonti Uzmanı  
Dr. Nüket Berk**

üç yılı bulabiliyor. Hastalar için en tatmin edici durum, dijital olarak alınan ölçülerin başlangıç ve son durumlarının karşılaştırılıp ilerlemenin somut olarak gösterilmesidir.

**Şeffaf plak tedavisinde hekimin rolü nedir?**

Şeffaf plaklarla gerçekleştirilen ortodontik tedavilerde, alınan dijital ölçüler firmaların veri

tabanına yükleniyor ve bir teknisyen tarafından oluşturulan tedavi planı video şeklinde hekime gönderiliyor. Burada esas görev ortodontistin; ortodonti uzmanı tedavi planında istediği düzeltmeleri yapar ve hareketlerin hayali değil gerçekleştirilebilir olarak ayarlanmasını sağlar. Her ortodontist özellikle ön dişlerin sıralanmasını kendi tercihleri doğrultusunda gerçekleştirip vakaya imzasını atar.

**Şeffaf plak tedavisi sırasında ağrı oluyor mu?**

Şeffaf plaklarla gerçekleştirilen ortodontik tedavilerde her plak dişlere maksimum 0,25 mm hareket veriyor. Özellikle periodontal problemi olan ve kemik tutuculuğu az olan

dişlerde bu hareket miktarı seçilen dişlerde daha da azaltılabiliyor. Çok hafif kuvvetlerle gerçekleştirilen ortodontik tedavilerde hasta neredeyse bir ağrı hissetmiyor.

**Şeffaf plak tedavisinde kontrole gelme sıklığı nedir?**

Şeffaf plak tedavilerinde yeni başlayanlara iki-üç plak veriliyor, ardından iki-üç hafta sonra aksayan bir durum olup olmadığı kontrol ediliyor. Daha sonra vakaya göre randevular 1,5-3 ay arası ayarlanıyor. Ancak ABD ve Avrupa'da yaşayan çok fazla hastam var, onları altı ay veya yılda bir fiziksel olarak görebiliyorum. Bu hastalardan aylık olarak plaklar ağızlarında ve plaklar ağızlarında değilken selfie çekip göndermelerini istiyorum. Böylece tedavinin ilerlemesini takip edip uyarılarımı yapabiliyorum. "Tüm plakları verelim, bitince gelsin" gibi bir yaklaşımımız yok. Hasta her an kontrol edilmeli.

**Şeffaf plak tedavisi süresince hastaların nelere dikkat etmesi gerekiyor? Gıda tüketimi konusunda tavsiyeleriniz neler?**

Tedavi sırasında hastalardan tek istediğimiz, yemek dışında plaklarını, varsa lastiklerini 22 saat civarında takmaları, dişlerini ve plaklarını çok iyi fırçalamaları. Klasik ortodontide hekimlerin kabusu olan erik yemek de dahil hastalar her türlü gıda tüketiminde serbesttir.

