



Kindt & Reukers  
orthodontisten

## Plaatbeugel



Een plaatbeugel (ook wel plaatje of binnenbeugel genoemd) bestaat uit een plaatje van plastic dat tegen het gehemelte en de binnenkant van je tanden en kiezen zit, met metalen veertjes en haakjes eraan. Je kunt de beugel zelf in- en uitdoen. De haakjes klemmen om je kiezen zodat de beugel goed blijft zitten. De veertjes duwen je tanden en kiezen naar de goede plaats. Vaak is de plastic laag achter je voortanden zo dik, dat je de kiezen niet meer op elkaar krijgt. Dit hoort zo want dan kunnen je kiezen vrij uitgroeien. Als niet alleen je tanden maar ook je kaken niet goed staan, zul je naast een plaatbeugel vaak ook een buitenbeugel of een activator moeten dragen.

### Wanneer moet je de beugel dragen?

Je moet de plaatbeugel dag en nacht (24 uur) in de mond hebben, dus ook tijdens het eten, slapen en sporten. Alleen bij het tanden poetsen haal je het plaatje er even uit. Als je de plaatbeugel te weinig draagt, komen de tanden en kiezen niet goed te staan. Als het gewenste resultaat is bereikt moet je de beugel meestal nog een aantal maanden blijven dragen om te voorkomen dat je tanden en kiezen weer naar hun oude plaats teruggaan.

### Wanneer moet je voor controle komen?

De plaatbeugel moet elke zes weken gecontroleerd en bijgesteld worden. Als de veertjes zijn bijgesteld, worden je tanden soms wat gevoelig. De behandeling doet verder geen pijn. Wel is het de eerste week wat lastig eten, slikken

en praten. Blijf de beugel dan toch goed dragen, je went er zo het snelst aan.

### Hoe gaat het met eten?

Zoals gezegd, moet je de beugel tijdens het eten in houden. De eerste dagen is dit erg vervelend omdat de kiezen niet goed op elkaar komen. Na verloop van tijd gaat het kauwen van het voedsel vanzelf beter. Het is verstandig om de beugel vanaf de eerste dag gelijk 24 uur per dag te dragen omdat het wennen anders heel lang kan duren. Hard voedsel zoals noten en lolly's kunnen de beugel beschadigen. Zolang je een plaatbeugel draagt kun je daarom beter geen harde dingen eten. Snijd harde vruchten zoals appels in stukjes voor je ze op eet. Wees je ervan bewust dat kleverig snoep (toffees, kauwgom etc.) blijft plakken aan je beugel.

Overmatig gebruik van suikers (zoals aanwezig in snoep en frisdrank) kan gaatjes veroorzaken in het tandglazuur. Beperk het gebruik van zoetigheid daarom tijdens de behandeling en houd de beugel goed schoon.

### Hoe poets je je tanden en de beugel?

Na het eten doe je de beugel uit en spoel je hem af onder de kraan. Zorg dat je minstens 2 keer per dag je tanden en de beugel poetst. Poets eerst je tanden. Besteed extra aandacht aan de binnenkant van je tanden en kiezen; omdat de plaat daar tegen aan zit, kunnen er gemakkelijk etensresten achterblijven en als je die laat zitten kun je gaatjes krijgen. Ook moet je het tandvlees van het verhemelte goed poetsen om te voorkomen dat het ontstoken raakt. Het

wordt dan dik en rood en gaat bloeden bij het poetsen. Is je tandvlees toch ontstoken blijf het dan goed poetsen om erger te voorkomen. Nadat je je tanden hebt gepoetst maak je de beugel schoon. Dit doe je met een tandenborstel en koud water. Je kunt er een beetje tandpasta bij gebruiken. Borstel de beugel goed schoon. Doe dit niet te ruw, want de haakjes en veertjes kunnen verbuigen. Vergeet niet de beugel na het poetsen meteen weer in te doen.

### Beugel kapot?

Als de beugel niet goed zit of stuk is, bel dan tijdens openingstijden naar de praktijk om een afspraak te maken. Probeer de plaat toch te blijven dragen. Heb je deze namelijk te lang uit, dan is de kans groot dat hij niet meer past.



Locatie Nijmegen  
Groesbeekseweg 141  
6524 CV Nijmegen

Locatie Lent  
Dorpsplein 3  
6663 CS Lent

T: 024 322 97 97  
info@kindtenreukers.nl  
kindtenreukers.nl