

# Применение защитной капы – инструкции для самостоятельного использования

## Назначение защитной капы

Защитная капа используется для коррекции нарушений челюстных суставов и жевательных мышц. Ее цель – прежде всего, сбалансировать прикус, снизить нагрузку на область челюстных суставов и расслабить жевательные мышцы. Кроме того, капа защищает эмаль зубов от износа, вызванного скрежетанием.

## Использование защитной капы

Капа обычно используется только по ночам, однако в некоторых случаях ее используют и днем. Важно, чтобы Вы следовали инструкциям стоматолога.

## Трудности в начале использования

Сначала капа может казаться большой и вызывать повышенное слюноотделение. Капа также может сначала давить на один из зубов.

К капе можно начать привыкать, установив ее в рот примерно за полчаса до сна.

В начале использования капы можно случайно прикусить щеку или язык.

Утром, когда капа извлекается изо рта, прикус может показаться поначалу непривычным. Это может быть естественным следствием расслабления жевательных мышц.

## Уход за защитной капой

Следите за гигиеной полости рта. Тщательно чистите зубы перед тем, как установить капу в рот.

Очищайте капу утром и вечером под проточной водой с помощью специальной пасты и зубной щетки. В аптеке можно приобрести дезинфицирующие растворы или таблетки, с помощью которых можно чистить капу 2–3 раза в месяц. Загрязнения с капы очищает также замачивание в разбавленном растворе уксуса (2 дл воды + 2 столовые ложки уксуса).

Храните капу в сухом или влажном состоянии (например, в чистой воде или увлажненной водой бумажной салфетке). **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!** Капа может деформироваться, если она долгое время не используется и хранится в сухом состоянии. В этом случае для коррекции капы потребуется помощь стоматолога.

## Не забудьте взять с собой капу, когда идете к стоматологу!

*Инструкции для пациентов, основанные на материалах публикации «Боль и дисфункция жевательного аппарата (DMT)» национальных рекомендаций по лечению Käyrä hoito. Хельсинки: Финская медицинская ассоциация Duodecim, 2021. Доступно для ознакомления по адресу: [www.kayrahoito.fi](http://www.kayrahoito.fi)*

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

Опубликовано в составе вышедших 16.04.2021 национальных рекомендаций по лечению Käyrä hoito, «Боль и дисфункция жевательного аппарата (TMD)».

© Финская медицинская ассоциация Duodecim

Перевод: Monetra Tulkkipalvelu