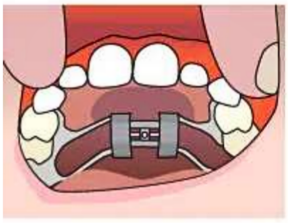
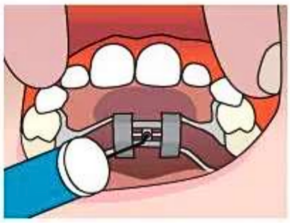
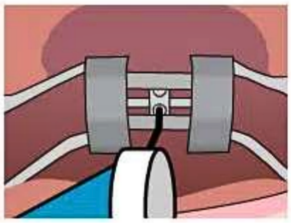
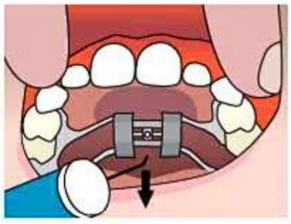
腭扩弓器(Fixed Expander)使用与维护说明

- 将头部向后仰，以便清楚看到扩弓器上的小孔。
- 将医生提供的钥匙插入扩弓器的小孔中。
- 将钥匙完全向口腔后方推动，直到不能再推动为止，此时您应该可以清楚看到下一个孔位。
- 小心地将钥匙向后并向下（朝舌头方向）取出。
- 下一次激活用的新孔应当清晰可见。

第一步	第二步	第三步	第四步
			

口腔清洁重点提醒

在适应和调整扩弓器的过程中，口腔清洁很容易被忽视。

刷牙和使用牙线对于保持牙齿及扩弓器清洁非常重要。

如果发现食物残渣卡在扩弓器周围，单靠刷牙和牙线无法清除，可尝试使用冲牙器或漱口。

如果仍无法清除残渣，请联系诊所预约处理。

⚠️ **请勿自行使用任何其他工具去清除卡住的食物残渣。**

食物残渣卡在牙齿或扩弓器之间，不仅会导致蛀牙和牙齿腐坏，还可能影响整体治疗时间。

正常反应及緩解方法说明

在初期，牙齿或上颚出现压力感或不适感是正常的。在激活扩弓器后，这种压力或疼痛有时会延伸到鼻部或口周区域。

建议在睡前激活扩弓器，因为大多数不适感会在睡眠中出现，有助于更好地克服不适。

提前做好心理准备，有助于更好地应对不适。可服用非处方止痛药（如 Panadol）缓解疼痛和不适，冷敷也可能有所帮助。