

# CLEAR SMILE

## Användarmanual

1. Rengöring: Det är viktigt att hålla dina clear aligners rena för att undvika bakterieuppbyggnad och dålig lukt. Tvätta dem noggrant varje gång du tar bort dem med ljummet vatten och mild tvål. Undvik att använda tandkräm eller heta vatten eftersom det kan skada aligners.
2. Ta på aligners: Innan du sätter på dina aligners, se till att dina tänder och aligners är rena och torra. Placera alignern över dina tänder och tryck den försiktigt på plats. Se till att den passar bekvämt och täcker hela tandraden.
3. Ta ut aligners: För att ta ut aligners, använd dina fingertoppar för att försiktigt applicera tryck på båda sidor av alignern nära tandraden. Dra sedan försiktigt alignern bort från tänderna. Var försiktig så att du inte bryter eller skadar alignern under processen.
4. Tid för användning: Det är viktigt att bära dina aligners i den rekommenderade tiden för att uppnå bästa resultat. Följ din tandläkares eller ortodontists instruktioner angående tid för användning. Generellt sett rekommenderas att bära aligners minst 20-22 timmar per dag.
5. Rätt skötsel: Förvara dina aligners i en ren behållare när du inte använder dem för att undvika att de blir smutsiga eller skadas. Undvik att lägga dem i fickor eller på ytor där de kan förloras eller skadas.
6. Regelbundna uppföljningar: Följ upp med din tandläkare eller ortodontist enligt deras rekommenderade tidsplan för att övervaka framstegen och justera aligners vid behov.
7. Undvik mat och dryck: Ta bort dina aligners när du äter eller dricker något annat än vatten. Mat och dryck kan orsaka missfärgning eller skador på aligners.
8. Munhygien: Fortsätt att borsta och använda tandtråd regelbundet för att hålla dina tänder och tandkött friska. Rengör också dina aligners varje gång du tar bort dem.