

Het dragen van een trainer

Tenzij de tandarts anders heeft aangegeven draag je de trainer de eerste 2 weken 1 uur per dag. Zorg ervoor dat je rustig dichtbijt op de beugel, je lippen sluit en je tong op het puntje op je gehemelte houdt (dit noemen we “actief dragen”). Je mag niet praten of kauwen met trainer in de mond.

Na 2 weken ga je de trainer 1 uur overdag EN de hele nacht dragen. In het begin spuug je hem soms in je slaap uit. Meestal gaat dit vanzelf beter.

Na 4 weken ga je de trainer 2 uur per dag actief dragen en elke nacht.

Het is normaal dat na eerste keren dragen van de trainer, de tanden, kiezen en spieren wat gevoelig zijn. Ook kun je tijdens het dragen van de trainer wat extra speeksel in je mond krijgen. Meestal wordt dit na een aantal dagen minder.