



MODRI ZOB

NAVODILA ZA VZDRŽEVANJE ZOBNIH PROTEZ

Potrebno se je zavedati, da je vzdrževanje totalnih in delnih zobnih protez bistveno za njihovo življensko dobo. Vzdrževanje in nega vključujeta vsakodnevno čiščenje proteze in vaših zob ter redne preglede pri zobozdravniku vsake pol leta.

PRIVAJANJE NA NOVO PROTEZO

1. POTRPEŽLJIVOST

Potrpežljivost je v prvih dneh nošenja nove zobne proteze zelo pomembna. Pri večini pacientov traja doba navajanja samo nekaj dni, pri nekaterih pa je doba navajanja nekoliko daljša, tudi 1 mesec. Na začetku je vsaka zobna proteza zaznana kot tujek. Ustnice, jezik in ličnice potrebujejo čas, da se navadijo na novo stanje. Navajanje lahko pospešite s tem, da jo skušate čim več nositi.

2. IZGOVORJAVA

Na začetku vam lahko izgovorjava določenih črk povzroča težave. Predlagamo, da čim več govorite in berete na glas.

3. PREHRANJEVANJE

V prvih dneh svetujemo previdnost pri žvečenju, da se ne ugriznete v jezik ali sluznico. Najbolje, če pričnete jesti bolj mehko hrano, nato pa se počasi navajate na bolj trdo, nato normalno hrano.

4. ŽULJENJE PROTEZE

V prvih nekaj tednih je pojavljanje otiščancev na sluznici normalno. Čutite ga kot ostro bolečino na določenem mestu v ustih. Povzroča ga lahko predolg ali preveč izbočen del proteze. Takrat se zglasite v naši ambulanti, kjer se vam prilagodi proteza tako, da se otiščanec ne pojavlja več.

Protezo lahko nosite tudi tekom noči.

VZDRŽEVANJE PROTEZE

Z zobno protezo ravnajte **previdno** in jo med vzdrževanjem držite nad zloženo brisačo ali na umivalniku z nekaj vode.

Sperite in poščetkajte zobno protezo vsaj dvakrat dnevno z navadno milnico. Pri tem ne uporabljajte zobne paste, saj je le ta abrazivna in v protezi naredi mikroskopske praske, ki nato povzročajo nabiranje plaka in zobnega kamna. Za čiščenje uporabljajte **mehko zobno ščetko** ali ščetko, ki je posebej oblikovana za čiščenje zobnih protez. Izogibajte se uporabi trdih zobnih ščetk, saj lahko le te protezo poškodujejo in obrabijo. Čez dan je priporočljivo protezo sprati po vsakem obroku.

Uporabljajte **tablete za čiščenje protez**, ki imajo antibakterijski učinek ter pomagajo pri čiščenju plaka in madežev iz bolj nedosegljivih mest proteze.

Ko zobne proteze ne nosite, jo **shranite v kozarcu vode** ali raztopine za čiščenje protez zato, da se ne izsuši, razpoka ali spremeni obliko. Zobne proteze prav tako ne polagajte v vročo vodo, saj se lahko zvije.

V Modrem zobu svetujemo, da se na **kontrolni pregled oglasite vsaj enkrat letno**, da preverimo stanje proteze in stanje ustne sluznice in dlesni, za sledove bakterijskih ali glivičnih vnetij ter potencialnih prekanceroznih sprememb. Zobozdravnika obiščite tudi v primeru, da zobna proteza ni več čvrsto pritrjena v ustih, če opazite poko v protezi, če proteza ninha v ustih ali če se pojavijo bolečine pod protezo.