

Eemaldatavate hambaproteeside hooldusjuhend



Oled saanud uued hambaproteesid:

- Uus protees on alati teistsugune kui oma hambad või vana protees. Esialgu võib see tunduda harjumatu või ebamugav. Tuleb olla kannatlik ning proteese siiski võimalikult palju kanda, et suuõõs ja Teie ise saaksite sellega harjuda.
- Harva sobib eemaldatav protees kohe, ilma et see kuskilt hõõruks ega tekitaks ebamugavust. Seetõttu on Teile määratud visiit järelkontrolliks, mil saab proteesi korrigeerida. Et arst näeks, kust protees hõõrdumist põhjustab, on seda tarvis võimalikult palju kanda (minimaalselt 2h enne visiiti). Vajadusel tuleb käia proteesi korrigeerimas mitmeid kordi.
- Proteeside korrigeerimine ei pruugi kohest leevendust tuua, kuna limaskest on ärritunud ning vajab paranemiseks aega. Mõneks päeval vältib vähendada proteeside kandmise aega. Ärritunud kohale võib aplitseerida Aftamed geeli, lühiajalist leevendust pakub ka Kamistad geeli aplitseerimine, seda vältib teha näiteks enne toidukorda, kui on tarvis proteesid suhu panna. (mõlemad saadaval apteekides)
- Uue proteesiga on vaja harjutada uut mälumis- ja neelamismustrit. Esialgu võtab söömine kauem aega. Esimestel päevadel on soovitatav süüa pehmeid toite ning juuasooje jooke, see aitab harjumisele kaasa.
- Kui Teile on valmistatud eemaldatav protees esimest korda, siis võib esialgu olla raskusi mõne hääliku hääldamisega. Varuge kannatust, rääkige aeglasemalt ning palju, et keel ja huuled saaks uue olukorraga harjuda. Proovige näiteks kodus köva häälega raamatut, ajakirja või ajalehte lugeda. Suu ja keele lihased peavad harjuma proteesi suus hoidma.
- Harjutada tuleb ka proteeside eemaldamist ja suhu asetamist. Proteese tuleb eemaldada tömmates sõrmedega õrnalt mõlemalt poolt samaaegselt roosastb plastikosast. Vältima peaks klambritest sikutamist (oht klambrite paindumiseks) ning proteesi eemaldamist ühelt poolt tömmates, mil protees vältib viltu suhu kinni kiiiluda.
- Parema püsivuse saavutamiseks võib kasutada proteesiliimi vastavalt tootja juhistele.
- Kuna limaskest ja selle all asuv luu aja jooksul muutub (eriti 1 aasta jooksul pärast hammaste eemaldamist), siis võib tekkida vajadus protees ümber baseerida. See tähendab hambaarsti kabinetis jälgendi võtmist Teie valmis proteesi alla ja saatmist hambalaborisse, kus lisatakse vajalik maht proteesi baasile, et uesti saavutada proteesi stabiilsus ja hea istuvus vastu limaskesta.

Proteeside hooldus

- Proteese tuleb pesta vähemalt kord päevas (öhtul) kas spetsiaalse proteeside puhastamiseks möeldud harja ja vahendiga või kasutada selleks tavalist pehmet hambaharja ning vedelseepi või nõudepesuvahendit. Eemalda protees suust ning pese hoolikalt köik selle pinnad. Hammaste pesemiseks kasutatav pasta ei sobi proteeside puhastamiseks, see muudab proteesi pinna karedaks!
- Pärast toidukordi on soovitatav proteesid voolava vee all loputada, et eemaldada proteeside alla jäänud toiduosakesed.
- Proteesid võivad puruneda, kui peaksid kukkuma maha või kraanikaussi. Seega ole proteeside puhastamise ajal ettevaatlik! Soovitav on proteeside pesemisel täita kraanikauss veega või asetada põhja pehme materjal, et kaitsta proteese.
- Kord nädalas on soovitav kasutada spetsiaalseid proteeside puhastamiseks möeldud vees lahustuvaid tablette. Need on müügil apteekides.
- Proteesikandjal on väga oluline hoolitseda ka suus olevate hammaste eest, et vältida ka nende kaotust. Erilist tähelepanu tuleb pöörata proteesiga kontaktis olevatele hamba pindadele, kuna seal ei saa sülg teha oma tavapäras tööd katu ning toidujääkide minema uhtumisel. Hambaid tuleb pesta nii, et proteesi suus ei ole!
- Juhul, kui kasutate proteesiliimi, saate liimijäägid nii proteesilt kui suu limaskestadelt eemaldada pehme harja ning sooja veega.
- Eemaldatavaid proteese tuleb hoida öösel niiskes keskkonnas. Piisava niiskustaseme saab tagada mässides proteesi niiskesse salvrätikusse ning hoiustada proteesikarbis.



Tallinn
(+372) 58 874 112

Tartu
(+372) 59 198 112

Kuressaare
(+372) 5194 4828

cityclinics.ee

Taking care of your removable dentures



You received new dentures:

- New denture is always different than your own teeth or the old denture. At first it can feel unfamiliar or uncomfortable. You have to be patient and wear your dentures as much as you can so that you and your mouth can get used to it.
- It is quite rare that the denture suits right away without causing discomfort or sores. That's why you will have an appointment to adjust the denture. It is essential to wear the denture as much as possible before the appointment (minimum 2h before) so that the doctor can see from where to adjust the denture. Sometimes it is necessary to have several appointment for the adjusting.
- Adjusting the denture may not bring relief right away because the oral mucosa is irritated and needs time to heal. You can wear the dentures less time for a few days. On the sore you can apply Aftamed gel. Some relief can also be of applying Kamistad gel, for example before eating (both are available in pharmacies).
- With the new denture you have to practice eating and swallowing again. At first it takes longer time to eat. On the first days it is recommended to eat softer foods and to drink warm beverages, that helps to get used to the denture.
- If you haven't had a denture before then at first it may be difficult to pronounce some letters. Be patient, talk slowly and a lot so that your tongue and lips can adjust to the new situation. Try reading out loud books/newspapers at home. The muscles of the tongue and mouth must get used to keeping the denture in the mouth.
- You also have to practice removing and putting the denture in the mouth. Dentures should be removed gently by pulling on both sides from the pink plastic parts. You should avoid pulling from the clamps (they can bend) or from only one side (the denture can get stuck).
- For better stability you can use dental adhesive according to the manufacturers instructions.
- Because the oral mucosa and the bone beneath it can change in time (especially 1 year after removing teeth) then it may be necessary to rebase the denture. That means taking an impression at the dentist with your denture and sending it to dental laboratory where they add necessary volume to the basis of the denture to achieve better fit and stability.

Taking care of the dentures:

- You should clean your dentures at least once a day (in the evening) with a special brush and cleaning agent or use a soft toothbrush and liquid soap or dishwashing detergent. Remove the denture from your mouth and clean thoroughly all the surfaces. Don't use toothpaste for cleaning the dentures, it makes the surface of the denture rough!
- After eating it is recommended to rinse the dentures under running water to remove food particles from beneath the denture.
- Dentures can break if they fall accidentally into the sink or on the ground. Be careful when cleaning them! It is recommended to fill the sink with water or put a soft towel on the bottom of the sink while cleaning the dentures to protect them.
- Once a week you should use special tablet that dissolves in water for cleaning the dentures. They are available on the pharmacies.
- If you are wearing dentures then you should definitely take good care of your own remaining teeth to avoid losing them as well. Especially careful should be with the surfaces that are next to the denture because saliva can't do its proper job of washing away plaque and food particles from there. You must clean your teeth without the dentures in the mouth!
- If you are using denture adhesive then you can remove the remaining adhesive from the denture and your gums with a soft brush and warm water.
- You must keep removable dentures in a moist environment at night. It is enough if you wrap the denture in a moist napkin and put it in the denture box.



Tallinn
(+372) 58 874 112

Tartu
(+372) 59 198 112

Kuressaare
(+372) 5194 4828

cityclinics.ee

Уход за съемными протезами- правила и рекомендации



Вы получили новые зубные протезы:

- Новый протез всегда отличается от Ваших зубов или старого протеза. Поначалу это может показаться непривычным или неудобным. Вы должны быть терпеливы и все же носить протезы как можно больше , чтобы рот и Вы сами могли привыкнуть к ним.
- В редких случаях съемный протез подходит сразу, не натирая и не вызывая дискомфорта. Поэтому у Вас запланирован контрольный визит, во время которого можно будет отрегулировать или подшлифовать протез. Чтобы врач увидел, где протез вызывает трение, его нужно носить как можно дольше (минимум хотя бы 2 часа перед визитом). При необходимости протез корректируется несколько раз.
- Коррекция протеза не всегда приносит немедленное облегчение, поскольку слизистая оболочка травмирована и требует времени для заживления. В последующие несколько дней можно сократить время ношения зубных протезов.
- На раздраженную область слизистой оболочки можно наносить гель Афтамед; кратковременное облегчение даёт также нанесение геля Камистад, например перед едой, если необходимо пользоваться протезами (оба геля доступны в аптеках).
- С новым протезом необходимо научиться по-другому кусать, жевать и глотать. Сначала прием пищи будет занимать больше времени. В первые дни рекомендуется есть мягкую пищу и пить тёплые напитки, это помогает привыкнуть.
- Если Вы впервые пользуетесь съемным протезом, то поначалу у Вас могут возникнуть трудности с произношением некоторых звуков. Наберитесь терпения, говорите медленнее и много, чтобы Ваш язык и губы могли привыкнуть к новой ситуации. Например, попробуйте дома вслух читать книгу, журнал или газету. Мышцы рта и языка должны привыкнуть к удерживанию протеза во рту.
- Следует также практиковать снятие протезов и размещение их в полости рта. Протезы следует снимать осторожно потянув за розовую пластиковую часть пальцами с обеих сторон одновременно. При снятии протеза не нужно тянуть за протезные дужки или скобки (опасность изгиба); также не нужно снимать протез, потянув его за одну сторону, так как протез может перекоситься и застрять во рту.
- Для лучшего закрепления протеза во рту можно использовать протезный клей в соответствии с инструкциями производителя (продается в аптеках).
- Поскольку слизистая оболочка и кость под ней со временем изменяются (особенно в течение 1 года после удаления зубов), может возникнуть необходимость в перебазировке протеза. Это означает снятие оттиска под Вашим готовым протезом в кабинете зубного врача и отправку в зуботехническую лабораторию, где к основанию протеза добавляется необходимый объем пластика для восстановления стабильности протеза и хорошего прилегания к слизистой оболочке.

Уход за протезами

- Протезы следует мыть не реже одного раза в день (вечером) специальной щеткой и средством для чистки протезов, либо обычной зубной щеткой и жидким мылом или средством для мытья посуды. Выньте протез изо рта и тщательно промойте все поверхности. Зубная паста, используемая для чистки зубов, не подходит для чистки протезов, она делает поверхность протеза шероховатой!
- После еды рекомендуется промыть зубные протезы под проточной водой, чтобы удалить остатки пищи.
- Протезы могут сломаться при падении на пол или в раковину. Будьте осторожны при чистке зубных протезов! При мытье зубных протезов рекомендуется наполнить раковину водой или положить на дно раковины мягкий материал для защиты.
- Раз в неделю рекомендуется использовать специальные водорастворимые таблетки для чистки зубных протезов. Они доступны в аптеках.
- Для владельца протеза очень важно заботиться об оставшихся зубах во рту, чтобы предотвратить их потерю. Особое внимание необходимо уделять поверхностям зубов, соприкасающимся с протезом, так как там слюна не может выполнять свою обычную функцию по смыыванию налёта и остатков пищи. Собственные зубы (даже если остался один зуб!) обязательно чистите зубной щеткой с пастой, предварительно вытащив протезы изо рта.
- Если Вы используете клей для зубных протезов, то остатки его как с протеза, так и со слизистой оболочки полости рта можно удалить с помощью мягкой щетки и теплой воды.
- Съемные протезы в ночное время должны храниться во влажной среде. Достаточный уровень влажности можно обеспечить, завернув протез во влажную салфетку и поместив его в коробочку для протезов.



Tallinn
(+372) 58 874 112

Tartu
(+372) 59 198 112

Kuressaare
(+372) 5194 4828

cityclinics.ee