

10 rád pre pacientov so snímateľnou náhradou

1. Trpezlivosť

Dajte na rady svojho zubného technika a neklesajte na duchu. Naučiť sa existovať so zubnou náhradou vyžaduje čas a mnoho trpezlivosti.

2. Dolné zubné náhrady

Náhrady v sánke vyžadujú oveľa viac trpezlivosti ako v hornej čelusti, pretože trvá podstatne dlhšie, kým si na ne zvyknete a naučíte sa s nimi zaobchádzať. Nech vás neznepokojuje, že sa jazyk cíti obmedzovaný a jeho pozícia je nezvyklá. Jazyk sa s novou situáciou pomerne rýchlo vyrovná.

3. Žuvanie

Jedzte v prvých dňoch len mäkké, nelepivé jedlá. Prežúvajte pomaly a rovnomerne, tak aby ste si pozvoľne zvykli na používanie zubnej náhrady a na tlak, ktorý pôsobí na čelustné hrebene.

4. Odhryznutie

Na začiatok si berte menšie sústa. Krájajte si malé kúsky. Keď sú čelustné hrebene dosť pevné, môžete skúsiť odhryznúť kus chleba alebo dokonca kus jablčka. Pri odhryzovaní tlačte chlieb, či jablko pevne dozadu proti horným rezákom, tak udržíte zubnú náhradu na mieste. Žiaľ nie všetci, čo nosia celkové zubné náhrady, sa s nimi naučia aj odhryznúť.

5. Odtlačené miesta

S každou novou zubnou náhradou prichádza riziko vzniku potiaží. Môže prísť až k vytvoreniu bolestivých odtlačených miest. Vyhľadajte odbornú pomoc a netrápte sa. Každý odborník je pripravený vám od bolesti odpomôcť.

6. Reč

Cvičte rozprávanie hlasným čítaním, alebo sa kontrolujte v zrkadle.

7. Čistenie

Čistite si zubnú náhradu denne ráno i večer so špeciálnou kefkou na zubné náhrady, dobré je použiť nealkalické mydlo. Odporúča sa po každom jedle zubnú náhradu opláchnuť vodou. Nezabudnite si s mäkkou kefkou (inou ako na zubnú náhradu, tá by mala mať tvrdé štetiny, aby náhradu dobre vyčistila), dobre prečistiť podnebie a jazyk.

8. Doba nosenia

Svoju zubnú náhradu noste v ústach, vyberať len pri čistení. Mnohí odborníci odporúčajú na noc si náhradu vyberať, kto v nej radšej spí, je dobré si od zubnej náhrady denne oddýchnuť

aspoň na dve tri hodiny. Mimo úst zubnú náhradu v každom prípade uskladňujte v pohári s čistou vodou, pretože materiál, z ktorého je náhrada zhotovená do určitej miery na vzduchu vysychá.

9. Zmena ústneho tkaniva

Hrebene v čelusti a sánke sa časom menia, zubná náhrada po nejakej dobe už nemusí zodpovedať podmienkam v ústach. Preto je nutné pravidelne navštevovať odborníka, aby skontroloval držanie a presnosť zubnej náhrady. Keď už zubná náhrada dobre nedrží, je správne urobiť podloženie novým materiálom, keď nevyhovuje celkovo pri zahryznutí, prípadne sú zuby opotrebované, je dobré zhotoviť novú zubnú náhradu.

10. Zmeny na zubnej náhrade

Radšej nikdy neskúšajte si prispôbovať zubnú náhradu, ani opravovať. K tejto činnosti sú potrebné odborné vedomosti a vybavenie. Okrem toho strácate nárok na akúkoľvek záruku.

podľa zahraničnej tlače