



Информационная памятка

Сегодня Вам поставлены съемные протезы, и теперь вы несете ответственность за уход за ними и за их сохранность. В данный момент вы, вероятно не сможете жевать, для этого необходимо несколько раз прийти на коррекцию к доктору, и постепенно Вы привыкните к своим протезам (адаптационный период составляет 1,5 месяца). При возникновении любых болезненных ощущений и неудобств сразу обратитесь к своему врачу, так как сам протез не «притрется». На ночь съемные протезы снимать не рекомендуется, чтобы не было перегрузки оставшихся зубов и сустава. В случаях, когда все таки по каким либо причинам протез снимается и не находится во рту, его надо хранить и переносить в контейнере, чтобы не было случайных деформаций и поломок.

Гигиенический уход за съемными протезами заключается в их чистке, которую рекомендуется проводить не менее 30 минут в день в следующем режиме:

- ранним утром: 10 мин.,
- после обеда: 5 мин.,
- перед сном: 15 мин.

Чистку протезов проводят специальными щетками для съемных протезов под холодной водой и обычными щетками в менее доступных областях.

Для того, чтобы избежать стирания материала, для чистки протезов используйте мылящие средства, не содержащие абразивных частиц. Использование мыла создает дополнительную мотивацию к очень тщательной промывке протеза водой, чтобы не оставалось неприятного послевкусия. 1-2 раза в неделю протез необходимо прочищать специальными средствами (дезинфицирующими таблетками и порошками). Слизистую тоже следует промыть холодной водой и массажировать двумя указательными пальцами, а большие пальцы используют для массажа неба с целью стимуляции кровообращения. Также полезен массаж щек, поскольку он позволяет расслабиться мышцам. И, наконец, язык нужно чистить щеткой с подушечкой для чистки языка, позволяющей удалить бактериальный налет и красящие вещества.

Предлагаем Вам тренировочную программу, позволяющую облегчить пользование зубным протезом, а также чувствовать себя более комфортно с протезами во рту. Для начала необходимо поупражняться в выполнении трех функций: глотательной, разговорной и жевательной.

Глотание

Для глотания вы должны выполнить следующие действия:

1. набрать в рот какую-нибудь жидкость;
2. плотно сомкнуть зубы;
3. кончиком языка дотронуться до неба;
4. проглотить жидкость.

Если зубы не будут плотно сомкнуты, язык вытолкнет протез, и последний сместится. В течение первых трех дней повторяйте это упражнение не реже пяти раз в сутки.

Речь

Также вы должны начать фонетические упражнения. Полезно читать вслух, громко и медленно, отчетливо произнося слова. Потренируйтесь произносить звук «С», сомкнув зубы «край к краю», при этом нижняя челюсть должна находиться в центральном положении.

Чаще отдыхайте и глотайте для восстановления стабильности протеза.

Жевание

В течении первых двух недель после изготовления протеза не рекомендуется жевать твердую пищу. После трех- или четырех- недельного ношения протеза вы можете приступать к употреблению более плотной и жесткой пищи. Кроме того, избегайте есть слишком липкую пищу, а также некоторые фрукты, содержащие мелкие семена, в том числе, инжир, клубнику, киви и т.д.

Упражнения для губ и языка

1. Опустите язык вниз и прижмите его ко дну полости рта. Язык не должен прикасаться к протезу.

2. Вытяните губы вперед, как будто вы хотите поцеловать кончик своего носа (это упражнение восстанавливает тонус губных мышц).

3. Закройте верхней губой всю нижнюю губу (упражнение, растягивающее мускулатуру верхней губы).

4. Поместите нижнюю губу на нижние резцы (упражнение, растягивающее мускулатуру нижней губы). Повторяйте упражнение № 2,3 и 4 в течении двух недель, два раза в день, каждое - по 10 раз.

Каждые полгода необходимо приходить на профосмотры, так как со временем может меняться рельеф слизистой и возникает необходимость коррекции протеза.