

Pustiso

Ang fact sheet na ito ay para sa mga taong nagsusuot ng pustiso. Ipinapaliwanag nito ang pagkasanay sa mga bagong pustiso, at tinatalakay ang magdamag na pagsusuot ng mga pustiso, paglilinis at pag-aalaga sa iyong mga pustiso.

Ano ang pustiso?

Ang pustiso ay mga pekeng ngipin na pinasadya upang ikasya sa iyong bibig. Pinapalitan ng mga ito ang iyong natural na ngipin. Pinapalitan ng buo o kumpletong pustiso ang lahat ng iyong mga natural na ngipin at ang isang partial denture (hindi kumpletong pustiso) ay nakakabit sa isang acrylic o metal na patungan na nakakabit sa ilan sa iyong natitirang natural na mga ngipin.

Masanay sa bagong pustiso

Mangangailangan ka ng panahon upang masanay sa bagong pustiso, kaya huwag mag-alala kung kakaiba ang iyong pakiramdam sa simula. Aabutin ng kaunting panahon upang masanay ka at ng iyong bibig.

Ang iyong dentista ay mag-iingat nang husto upang gawing lapat ang iyong mga pustiso, ngunit maaaring mangangailangan ang mga ito ng kaunting pagsasaayos sa unang linggo o pangalawa habang ang mga pustiso ay nasasanay. Ang mga kaunting mahapding bahagi o pananakit ay karaniwang gumagaling sa mga isang araw o higit pa. Kung nagpapatuloy ang pananakit, dapat kang makipag-appointment sa iyong dentista. Kung hindi mo inilagay ang iyong pustiso dahil sa pananakit, isuot ang mga ito nang hindi bababa sa 24 na oras bago ang iyong appointment upang matulungan ang dentista na matukoy ang lugar ng problema.

Narito ang ilang karaniwang pagbabago na maaari mong mapansin kapag una kang nilagyan ng bagong pustiso:

- **Hitsura:** Karamihan sa mga pustiso na ginawa gamit ang kasalukuyang teknolohiya ay mukhang napakanatural at hindi masasabi ng ibang tao na suot mo ang mga ito. Gayunpaman, maaaring ang pakiramdam mo ay ang iyong mga ngipin ay mas prominente at ang iyong mga labi ay mas puno. Pagkalipas ng ilang araw, ang mga kalamnan ng iyong mukha ay luluwag, ang iyong mga pustiso ay lalapat at ang iyong mukha at bibig ay magkakaroon ng mas natural na hitsura.
- **Pagsasalita:** Maaari kang makaranas ng ilang kahirapan sa pagsasalita sa mga unang araw. Iba ang pakiramdam ng bago mong pustiso sa natural mong ngipin o sa dati mong pustiso. Nakakaapekto rin ang mga pustiso sa galaw ng iyong dila. Kapag nasanay na ang iyong dila sa bagong pustiso, babalik sa normal ang pagsasalita. Ang pagsasalita o pagbabasa ng malakas at sa harap ng salamin ay makakatulong sa iyo na masanay sa iyong pustiso.
- **Panlasa:** Sa una, maaaring iba ang lasa ng pagkain. Ito ay dahil ang iyong bibig ay nasasanay sa pakiramdam at tekstura ng iyong bagong pustiso. Sandali lamang na maging normal muli ang lasa ng pagkain.
- **Pagduduwal:** Kung nasusuka ka pagkatapos isuot ang iyong pustiso, magpahinga at huminga pamamagitan ng iyong ilong. Karaniwan ang pakiramdam na ito ay lilipas at dapat mong ipagpatuloy ang pagsusuot ng iyong pustiso. Kung ito ay isang patuloy na problema, makipag-ugnayan sa iyong dentista dahil maring kailanganin ang pagsasaayos ng pustiso.



- **Pagkain:** Malamang na makakaranas ka ng kaunting kahirapan sa pagkain kapag una mong natanggap ang iyong pustiso. Karaniwang gumagalaw nang kaunti ang ibabang pustiso dahil sa pagkilos ng iyong dila, pisngi at labi kapag ngumunguya. Sa kalaunan, matututunan mong kontrolin ang paggalaw ng ibabang pustiso. Para sa unang ilang linggo:
 - hiwain ang iyong pagkain sa mas maliliit na mga piraso
 - maglagay ng isang maliit na piraso sa iyong bibig bawat subo
 - subukan ang mga mas malambot na pagkain
 - ngumuya nang mas mabagal kaysa karaniwan
 - ngumuya ng maliliit na piraso sa magkabilang gilid ng likod ng iyong bibig nang sabay-sabay
 - iwasan ang mga pagkaing chewy, malagkit o malutong ang tekstura na maaaring mas madaling magtanggap sa iyong pustiso
 - iwasan ang mga pagkain na kailangan mong kagatin gamit ang iyong mga ngipin sa harap, tulad ng buong mansanas at malutong na tinapay. Maaari mong subukang muli ang mga pagkaing ito kapag nasanay ka na sa iyong bagong pustiso.

Pagsusuot ng iyong pustiso sa magdamag

Ang pagsusuot ng pustiso sa gabi ay isang personal na kagustuhan. Kung sa tingin mo ay mas komportable kang matulog nang nakasuot ang iyong pustiso, gawin mo ito. Gayunpaman, kung nakakaranas ka ng madalas o matagal na mahapding gilagid, ipahinga ang iyong bibig sa pamamagitan ng pag-iwan ng iyong pustiso sa tubig nang magdamag. Ang pagsusuot ng iyong pustiso sa gabi sa loob ng ilang linggo ay maaaring makatulong sa iyo na mas mabilis na masanay sa mga ito.

Tandaan: Hindi dapat magsuot ng partial dentures sa gabi.

Paglilinis ng iyong mga pustiso

Tulad ng natural na mga ngipin, ang mga pustiso ay nakakaakit ng plake, mamantsahan at maaaring mangulekta ng mga maliliit na piraso ng pagkain na maaaring magdulot ng mabahong hininga o makairita sa iyong gilagid. Ang pagpapanatiling malinis ang iyong mga pustiso ay mahalaga para sa mabuting kalusugan ng bibig.

Hangga't maaari ang iyong mga pustiso ay dapat linisin kaagad pagkatapos kumain. Kung wala ka sa bahay, banlawan ang mga pustiso sa tubig ng gripo. Linisin ang iyong mga pustiso nang hindi bababa sa dalawang beses bawat araw. Ang pinakamahusay na paraan ng paglilinis ay isang kumbinasyon ng pagsipilyo at pagbababad.

- **Brushing:** Sa paglilinis ng iyong mga pustiso, gumamit ng isang maliit at malambot na nailbrush na may natural na bristles (hindi naylon) o isang denture brush. Maaaring makapinsala sa mga pustiso ang mga magagaspang na materyal kaya gumamit ng sabon o hindi puro na dishwashing liquid. Huwag gumamit ng toothpaste.
- **Pagbababad:** Hindi pinapalitan ng pagbababad ang pagsipilyo ngunit nakakatulong ito sa paglilinis ng mga lugar na mahirap abutin. May mga komersyal na pambabad mula sa mga supermarket at botika o maaari kang gumawa ng murang alternatibo sa bahay sa pamamagitan ng paghahalo ng magkapantay na bahagi ng puting suka at tubig. Pagkatapos ibabad, magsipilyo ng mabuti at banlawan ang mga pustiso sa tubig. Huwag gumamit ng mainit na tubig dahil maaari itong masamang makaapekto sa materyal ng pustiso.

Upang maprotektahan ang iyong kalusugan sa bibig, kailangan mo ring pangalagaan ang iyong gilagid, dila, ngalangala at mga natural na ngipin. Magsipilyo ng gilagid, dila, ngalangala at



anumang natural na ngipin nang marahan, dalawang beses kada araw gamit ang may malambot na bristle na sipilyo. Pinasisigla nito ang sirkulasyon sa mga tisyu at tumutulong na alisin ang plaka.

Ang regular na pagsusuri sa ngipin ay mahalaga rin upang masubaybayan ang kalusugan ng malambot na mga tisyu sa iyong bibig at masuri ang iba pang mga kondisyon.

Pag-aalaga sa iyong mga pustiso

- Ang mga pustiso ay marupok at maaaring masira kapag nalaglag. Hawakan ang mga pustiso sa ibabaw ng nakatuping tuwalya o lababo na puno ng tubig.
- Pagkatapos maglinis, ang mga pustiso ay dapat itago sa isang tuyo na kapaligiran nang magdamag*.
- Ingatan ang mga partial denture upang maiwasan ang pagkabasag ng mga ito. Iwasan ang hindi nararapat na malakas na pagkagat ng mga indibidwal na ngipin sa harap.
- Tiyaking akma ang mga clasp upang hindi ito kukuskus o maninira sa ngipin. Tiyaking malinis na mabuti ang mga naka-clasp na ngipin upang maiwasan ang pagkakabulok ng mga ito.
- Magpatingin sa iyong dentista o prosthetist kung ang pustiso ay nabali, nabasag, nabibitak o nagiging maluwap.

* Therapeutic Guidelines, 2019

Para sa karagdagang impormasyon

- Makipag-ugnayan sa iyong dentista
- Bisitahin ang www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Tumawag sa 13 HEALTH (13 43 25 84) para sa kumpidensyal na payo sa kalusugan 24 oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo
- Mag-email sa oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.