

Dentiere

Questa scheda informativa è rivolta ai portatori di protesi. Spiega come abituarsi alla nuova protesi e spiega come indossare la protesi durante la notte, come pulirla e come prendersene cura.

Cosa sono le protesi?

Le protesi sono denti finti realizzati su misura per adattarsi alla tua bocca. Sostituiscono i tuoi denti naturali. Una protesi totale o completa sostituisce tutti i denti naturali, mentre una protesi parziale poggia su una struttura acrilica o metallica che si attacca o si aggancia ad alcuni dei denti naturali rimanenti.

Abituarsi alla nuova protesi

Le nuove protesi richiedono tempo per abituarsi, quindi non preoccuparti se all'inizio ti sembrano strane. Ci vorrà un po' di tempo perché tu e la tua bocca vi adeguate.

Il tuo dentista si sarà preso molta cura di adattare la tua protesi, ma potrebbe essere necessario un leggero aggiustamento nelle prime due settimane mentre la protesi si posiziona da sola. Piccoli punti dolenti o dolorabilità di solito guariscono in un giorno circa. Se il dolore persiste, dovresti fissare un appuntamento con il tuo dentista. Se hai lasciato la protesi fuori a causa del dolore, indossala per almeno 24 ore prima dell'appuntamento per aiutare il dentista a individuare l'area problematica.

Ecco alcuni cambiamenti comuni che potresti notare quando ti metti per la prima volta una nuova protesi:

- **Aspetto:** La maggior parte delle protesi realizzate con la tecnologia odierna sembrano molto naturali e le altre persone non si accorgono che le stai indossando. Tuttavia, potresti sentire i tuoi denti più prominenti e le tue labbra più carnose. Dopo diversi giorni, i muscoli facciali si rilasseranno, la dentiera si sistemerà e il viso e la bocca avranno un aspetto più naturale.
- **Discorso:** Nei primi giorni potresti riscontrare qualche difficoltà nel linguaggio. La tua nuova protesi avrà una sensazione diversa dai denti naturali o dalla protesi precedente. La dentiera influenza anche i movimenti della lingua. Una volta che la tua lingua si sarà abituata alla nuova dentiera, la parola tornerà alla normalità. Parlare o leggere ad alta voce e davanti a uno specchio ti aiuterà ad abituarti alla tua protesi.
- **Senso del gusto:** All'inizio il cibo potrebbe avere un sapore leggermente diverso. Si tratta semplicemente della tua bocca che si sta adattando alla sensazione e alla consistenza della tua nuova protesi. Presto il cibo ricomincerà ad avere un sapore normale.
- **Nausea:** Se avverti nausea dopo aver inserito la protesi, rilassati e inspira ed espira attraverso il naso. Di solito questa sensazione passa e dovresti continuare a indossare la tua protesi. Se il problema persiste, contatta il tuo dentista poiché potrebbe essere necessario un aggiustamento della/e protesi.
- **Mangiare:** È probabile che incontrerai qualche leggera difficoltà nel mangiare quando riceverai per la prima volta la tua protesi. È normale che una protesi inferiore si muova



leggermente a causa dell'azione della lingua, delle guance e delle labbra durante la masticazione. Con la pratica imparerai a controllare il movimento della protesi inferiore. Per le prime settimane:

- - taglia il cibo in pezzi più piccoli
- - metti solo una piccola porzione in bocca alla volta
- - prova cibi più morbidi
- - mastica più lentamente del solito
- - mastica piccole porzioni contemporaneamente su entrambi i lati della parte posteriore della bocca
- - evita cibi con una consistenza gommosa, appiccicosa o croccante che può facilmente rimuovere la/e protesi/e
- - evita cibi che richiedono di mordere con i denti anteriori, come mele intere e pane croccante. Puoi provare di nuovo questi alimenti una volta che avrai padroneggiato la tua nuova protesi.

Indossare la dentiera durante la notte

Indossare la protesi durante la notte è una scelta personale. Se ti senti più a tuo agio a dormire con la dentiera, fallo. Tuttavia, se avverti dolorabilità delle gengive frequente o di lunga durata, fai riposare la bocca lasciando la dentiera in acqua durante la notte. Indossare la dentiera di notte per alcune settimane può aiutarti ad abituarti più rapidamente.

Nota: Le protesi parziali non dovrebbero essere indossate durante la notte.

Pulire la dentiera

Come i denti naturali, le protesi attirano la placca, si macchiano e possono raccogliere particelle di cibo che possono causare alito cattivo o irritare le gengive. Mantenere la dentiera pulita è fondamentale per una buona salute orale.

Quando possibile, la dentiera dovrebbe essere pulita subito dopo aver mangiato. Se sei fuori casa, sciacqua la dentiera sotto l'acqua del rubinetto. Pulisci la dentiera almeno due volte al giorno. Il miglior metodo di pulizia è una combinazione di spazzolatura e ammollo.

- **Spazzolatura:** Per pulire la protesi utilizzare uno spazzolino morbido per unghie con setole naturali (non nylon) o uno spazzolino per protesi. Il materiale abrasivo può danneggiare la protesi, quindi utilizzare sapone o detersivo per piatti non concentrato. Non usare il dentifricio.
- **Ammollo:** L'ammollo non sostituisce la spazzolatura ma aiuta a pulire le aree difficili da raggiungere. Gli agenti per l'ammollo commerciali sono disponibili nei supermercati e nelle farmacie oppure puoi creare un'alternativa economica a casa mescolando parti uguali di aceto bianco e acqua. Dopo l'immersione, spazzola accuratamente e sciacqua la protesi in acqua. Non utilizzare acqua calda poiché potrebbe influire negativamente sul materiale della protesi.

Per tutelare la tua salute orale devi prenderti cura anche delle gengive, della lingua, del palato e degli eventuali denti naturali. Spazzolare delicatamente le gengive, la lingua, il palato e i denti naturali due volte al giorno con uno spazzolino a setole morbide. Questo stimola la circolazione nei tessuti e aiuta a rimuovere la placca.

Anche i controlli dentistici regolari sono importanti per monitorare la salute dei tessuti molli della bocca e diagnosticare altre condizioni.



Prenditi cura della tua dentiera

- Le protesi sono fragili e possono rompersi se lasciate cadere. Maneggia la dentiera sopra un asciugamano piegato o un lavandino pieno d'acqua.
- Dopo la pulizia, la protesi deve essere conservata in un ambiente asciutto durante la notte*.
- Fai attenzione alle protesi parziali delicate per evitare rotture. Evita morsi eccessivi e pesanti sui singoli denti anteriori.
- Assicurati che i fermagli si adattino perfettamente in modo che non sfreghino o consumino i denti. Assicurati che i denti uniti siano puliti bene per evitare la carie.
- Consulta il tuo dentista o protesista se la protesi si rompe, si scheggia, si incrina o si allenta.

*Linee guida terapeutiche, 2019

Per maggiori informazioni

- Contatta il tuo dentista
- Visita www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Chiama 13 HEALTH (13 43 25 84) per consigli sanitari riservati 24 ore su 24, sette giorni su sette
- Email oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.