



Зубні протези

Цей інформаційний бюлетень призначений для людей, які носять зубні протези. У ньому пояснюється, як звикнути до нових протезів, обговорюються питання надягання протезів на ніч, чищення протезів та догляду за ними.

Що таке зубні протези?

Протези — це штучні зуби, виготовлені на замовлення, які підходять до вашого рота. Вони замінюють ваші природні зуби. Повний або суцільнолитий протез замінює всі ваші природні зуби, а частковий протез спирається на акриловий або металевий каркас, який кріпиться або затискається на деякі з ваших природних зубів, що залишилися.

Звикання до нових протезів

До нових протезів потрібно звикнути, тому не хвилюйтеся, якщо спочатку вони здадуться вам незвичними. Вам і вашому роту знадобиться трохи часу, щоб пристосуватися.

Ваш стоматолог подбає про те, щоб протези відповідали вашим потребам, але протягом першого тижня-двох може знадобитися незначне регулювання, поки протези не припасуються. Невеликі болючі місця або болючість зазвичай заживають за день або близько того. Якщо болючість не зникає, слід записатися на прийом до стоматолога. Якщо ви не носили протези через болючість, носіть їх щонайменше 24 години до візиту, щоб допомогти стоматологу визначити проблемну ділянку.

Ось деякі загальні зміни, які ви можете помітити, коли вам вперше встановлять новий протез/протези:

- **Зовнішність:** Більшість протезів, виготовлених за сучасними технологіями, виглядають дуже природно, і оточуючі не можуть сказати, що ви їх носите. Однак ви можете відчути, що ваші зуби стали більш рельєфними, а губи — повнішими. Через кілька днів м'язи обличчя розслабляться, протези приживуться, а обличчя та рот набудуть більш природного вигляду.
- **Промова:** Протягом перших кількох днів ви можете відчувати певні труднощі з мовленням. Ваш новий протез буде відрізнятися від ваших природних зубів або від ваших попередніх протезів. Протези також впливають на рухи язика. Як тільки ваш язик звикне до нових протезів, мова повернеться до норми. Говоріння або читання вголос і перед дзеркалом допоможуть вам звикнути до протеза(-ів).
- **Відчуття смаку:** Спочатку їжа може трохи відрізнятися на смак. Це просто ваш рот пристосовується до відчуття і текстури ваших нових протезів. Незабаром їжа знову набуде нормального смаку.
- **Нудота:** Якщо ви відчуваєте нудоту після встановлення протеза(-ів), розслабтеся та вдихніть і видихніть через ніс. Зазвичай це відчуття минає, і вам слід продовжувати носити протез(и). Якщо проблема не зникає, зверніться до стоматолога, оскільки може знадобитися коригування протеза(-ів).
- **Приймання їжі:** Швидше за все, ви відчуєте невеликі труднощі з прийомом їжі, коли вперше надінете протез(и). Зазвичай нижній протез трохи зміщується під дією язика, щік і губ під час жування. З часом ви навчитеся контролювати рух нижнього протеза. Перші кілька тижнів:
 - нарізайте їжу на менші шматочки;
 - кладіть до рота лише невелику порцію за один раз;



- вживайте більш м'яку їжу;
- жуйте повільніше, ніж зазвичай;
- жуйте невеликі порції з обох боків задньої частини рота одночасно;
- уникайте їжі з жувальною, липкою або хрусткою текстурою, яка може легко змістити протез/протези;
- Уникайте продуктів, які потрібно кусати передніми зубами, наприклад, цілих яблук і хліба з хрусткою скоринкою. Ви можете спробувати ці продукти знову, як тільки освоїте свій новий протез.

Одягання протезів на ніч

Носіння зубних протезів вночі — це особистий вибір. Якщо вам зручніше спати в зубних протезах, так і робіть. Однак, якщо ви відчуваєте часту або тривалу болючість ясен, відпочивайте, залишаючи протези у воді на ніч. Носіння протезів на ніч протягом декількох тижнів може допомогти вам швидше звикнути до них.

Зауважте: Часткові знімні протези не можна носити на ніч.

Чистка зубних протезів

Як і природні зуби, протези притягують зубний наліт, забарвлюються та можуть збирати частинки їжі, які можуть викликати неприємний запах із рота або подразнювати ясна. Чистота зубних протезів життєво важлива для здоров'я порожнини рота.

За можливості, протези слід чистити одразу після їжі. Якщо ви перебуваєте поза домом, промийте протези під водопровідною водою. Чистіть зубні протези щонайменше двічі на день. Найкращим методом очищення є поєднання чищення щіткою та замочування.

- **Чищення щіткою:** Для чищення протезів використовуйте невелику м'яку щіточку для нігтів із натуральною щетиною (не нейловою) або щітку для зубних протезів. Абразивні матеріали можуть пошкодити протези, тому використовуйте мило або неконцентрований засіб для миття посуду. Не використовуйте зубну пасту.
- **Замочування:** Замочування не замінює чищення щіткою, але допомагає очистити важкодоступні місця. Комерційні засоби для замочування можна придбати в супермаркетах та аптеках, або ж ви можете зробити недорогу альтернативу в домашніх умовах, змішавши рівні частини білого оцту та води. Після замочування ретельно почистіть і промийте протези у воді. Не використовуйте гарячу воду, оскільки вона може негативно вплинути на матеріал протеза.

Щоб захистити здоров'я порожнини рота, вам також потрібно доглядати за яснами, язиком, піднебінням і всіма природними зубами. Двічі на день обережно чистіть ясна, язик, піднебіння та природні зуби зубною щіткою з м'якою щетиною. Це стимулює кровообіг у тканинах і сприяє видаленню зубного нальоту.

Регулярні стоматологічні огляди також важливі для контролю здоров'я м'яких тканин у роті та діагностики інших захворювань.

Догляд за зубними протезами

- Протези крихкі й можуть зламатися при падінні. Тримайте протези над складеним рушником або раковиною, наповненою водою.
- Після чищення протези слід зберігати в сухому приміщенні протягом ночі*.
- Будьте обережні з делікатними частковими знімними протезами, щоб запобігти поломкам. Уникайте надмірно сильного накушування на окремі передні зуби.



- Переконайтеся, що застібки щільно прилягають, щоб вони не натирали й не стирали зуби. Переконайтеся, що зуби, які змикаються, добре почищені, щоб уникнути карієсу.
- Зверніться до стоматолога або протезиста, якщо протез зламався, відколовся, тріснув або розхитався.

* Терапевтичні рекомендації, 2019

Для отримання додаткової інформації

- Зверніться до свого стоматолога
- Див. www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Телефонуйте 13 HEALTH (13 43 25 84), щоб отримати конфіденційну консультацію щодо здоров'я 24 години на добу, сім днів на тиждень
- Ел. пошта oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.