

假牙

本概况介绍适用于佩戴假牙的人，介绍了如何习惯新的假牙，并讨论了过夜佩戴、清洁和保养假牙等问题。

什么是假牙？

假牙是根据您的口腔定制的义齿。它们替代了您的天然牙齿。全口假牙可以替代您所有的天然牙齿，而局部假牙则放置在亚克力或金属框架上，该框架可以附着或固定在剩余的天然牙齿上。

习惯新假牙

新假牙需要一段时间才能适应，即使一开始感觉很奇怪，也不要担心。您和您的口腔需要一些时间来习惯。

您的牙医会非常仔细地确保您的假牙贴合，不过假牙在自行适应的前一两周内可能需要稍作调整。轻微的疼痛或压痛通常在一天左右就能消失。如果疼痛持续，则应当预约牙医。如果您因酸痛而取下假牙，请在预约前至少佩戴假牙24小时，以帮助牙医查明问题部位。

当您第一次安装新的假牙时，您可能会注意到以下一些常见的变化：

- **外观**：使用当今技术制作的大多数假牙看起来都很自然，其他人无法分辨出您在佩戴它们。但是，您可能会觉得您的牙齿更突出，嘴唇更饱满。几天后，您的面部肌肉会放松，假牙会自行适应，您的脸部和嘴巴会显得更自然。
- **说话**：在最初的几天里，您可能会经历一些说话困难。您的新假牙感觉会与您的天然牙齿或以前的假牙有所不同。假牙也会影响舌头的运动。一旦您的舌头习惯了新假牙，说话就会恢复正常。在镜子前大声说话或朗读会帮助你习惯假牙。
- **味觉**：起初，食物尝起来可能略有不同。这只是您的嘴巴正在适应新假牙的感觉和质地。食物的口感很快就会恢复正常。
- **恶心**：如果您在佩戴假牙后感到恶心，请放松并通过鼻子吸气和呼气。通常这种感觉会过去，您应该继续佩戴假牙。如果问题持续存在，请联系您的牙科医生，因为假牙可能需要调整。
- **饮食**：您刚佩戴假牙时，可能会在进食方面遇到一些小困难。由于咀嚼时舌头、脸颊和嘴唇的动作，下颌假牙通常会稍微移动。通过练习，您将学会控制下颌假牙的移动。在最初的几周里：

- 把食物切成小块
- 每次只放少量食物入口
- 尝试较软的食物

- 比平时慢慢咀嚼
- 同时在口腔两侧后部咀嚼少量食物
- 避免食用有嚼劲、粘稠或松脆的食物，假牙很容易因此脱落
- 避免食用需要用门牙咬的食物，例如整个苹果和硬皮面包。可以在您熟悉新的假牙之后再尝试这些食物。

整夜佩戴假牙

佩戴假牙过夜是个人选择。如果您觉得戴着假牙睡觉更舒服，那就这样做。但是，如果您经常或长期感到牙龈压痛，请将假牙放在水中过夜，让您的口腔休息。戴假牙过夜几个星期可能有助于您更快地适应它们。

注意：夜间不应佩戴局部假牙。

清洁假牙

像天然牙齿一样，假牙会吸引牙菌斑，被弄脏，并可能堆积食物残渣，从而导致口臭或刺激牙龈。保持假牙清洁对于良好的口腔健康至关重要。

尽可能在进食后立即清洁假牙。如果您出门在外，请用自来水冲洗假牙。每天至少清洁两次假牙。最好的清洁方法是将刷牙和浸泡相结合。

- **刷牙：**要清洁假牙，请使用带有天然刷毛（不是尼龙）的小型软毛指甲刷或假牙刷。由于研磨材料会损坏假牙，请使用肥皂或非浓缩的洗洁精。不要使用牙膏。
- **浸泡：**浸泡不能取代刷牙，但有助于清洁难以触及的区域。商用浸泡剂可以在超市和药店购买，或者您可以通过混合等量的白醋和水在家中自制便宜的替代品。浸泡后，用水彻底刷洗和冲洗假牙。不要使用热水，因为它可能会对假牙材料产生不利影响。

为了保护您的口腔健康，您还需要照顾好牙龈、舌头、上颌和任何天然牙齿。每天用软毛牙刷轻轻刷牙龈、舌头、上颌和天然牙齿两次。这会刺激组织血液循环，并有助于去除牙菌斑。

定期进行牙科检查对于监测口腔软组织的健康状况和诊断其他疾病也很重要。

照顾好您的假牙

- 假牙很脆弱，如果掉落可能会破损。在折叠的毛巾或装满水的水槽上处理假牙。
- 假牙清洁后，应放置于干燥的环境中过夜*。
- 使用精致的局部假牙时要小心，以防损坏。避免过度用力咬坏单颗前牙。
- 确保扣环精确贴合，这样它们就不会摩擦或磨损牙齿。确保妥善清洁带扣的牙齿，避免蛀牙。
- 如果假牙断裂、碎裂、出现裂缝或松动，请去看牙医或假体师。

* 《治疗指南》（Therapeutic Guidelines），2019年

如需更多信息，请：

- 联系您的牙科医生
- 访问www.health.qld.gov.au/oralhealth
- 每周七天、每天 24 小时随时致电 13 HEALTH (13 43 25 84)，获取保密的健康建议
- 发送电子邮件至 oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.