

## دندان های مصنوعی

این برگه اطلاعاتی برای افرادی است که از دندان مصنوعی استفاده می کنند. این برگه عادت به دندان مصنوعی جدید را توضیح می دهد و در مورد استفاده از دندان مصنوعی در طول شب، تمیز کردن دندان های مصنوعی و مراقبت از دندان مصنوعی شما بحث می کند.

### دندان مصنوعی چیست؟

دندان مصنوعی به دندانی گفته می شود که به صورت سفارشی و متناسب با دهان شما ساخته شده است. آنها جایگزین دندان های طبیعی شما می شوند. دندان مصنوعی پر یا کامل جایگزین تمام دندان های طبیعی شما می شود و دندان مصنوعی تکه ای بر روی یک قاب اکریلیک یا فلزی قرار می گیرد که به برخی از دندان های طبیعی باقی مانده شما متصل یا قلاب می شود.

### عادت به دندان مصنوعی جدید

عادت به دندان مصنوعی جدید زمان بر است، بنابراین اگر در ابتدا احساس عجیبی کردید نگران نباشید. کمی زمان می برد تا شما و دهان شما سازگار شوید.

دندانپزشک شما مراقبت زیادی را برای مناسب ساختن دندان مصنوعی های شما انجام داده است، اما ممکن است در هفته اول یا دو هفته اول در حالی که دندان مصنوعی ها در جای خودشان قرار می گیرند نیاز به تنظیم تکه ای داشته باشند. نقاط تکه ای درد یا حساسیت معمولاً در یک روز یا بیشتر بهبود می یابند. اگر درد ادامه داشت، باید از دندانپزشک خود نوبت بگیرید. اگر دندان های مصنوعی خود را به دلیل درد بیرون آورده اید، حداقل 24 ساعت قبل از نوبت، آن را در دهان خود بگذارید تا به دندانپزشک کمک کند تا ناحیه مشکل ساز را مشخص کند.

در اینجا برخی از تغییرات رایج وجود دارند که ممکن است در هنگام شروع استفاده دندان مصنوعی جدید متوجه آنها شوید:

- **ظاهر:** بیشتر دندان مصنوعی های ساخته شده با تکنولوژی امروزی بسیار طبیعی به نظر می رسند و معلوم نیست که دندانتان مصنوعی است. با این حال، ممکن است احساس کنید دندان هایتان برجسته تر و لب هایتان پرتو شده اند. پس از چند روز، ماهیچه های صورت شما شل می شوند، دندان مصنوعی جا باز می کند و صورت و دهان شما ظاهر طبیعی تری پیدا می کند.
- **صحبت کردن:** ممکن است در چند روز اول مشکلات گفتاری را تجربه کنید. دندان مصنوعی جدید شما با دندان های طبیعی یا دندان مصنوعی قبلی شما متفاوت خواهد بود. دندان مصنوعی نیز بر حرکات زبان شما تأثیر می گذارد. هنگامی که زبان شما به دندان مصنوعی جدید عادت کرد، گفتار به حالت عادی باز می گردد. صحبت کردن یا خواندن با صدای بلند و جلوی آینه به شما کمک می کند تا به دندان مصنوعی خود عادت کنید.
- **حس چشایی:** در ابتدا ممکن است طعم غذا کمی متفاوت باشد. این فقط دهان شماست که با حس و بافت دندان مصنوعی جدیدتان سازگار می شود. غذا به زودی دوباره طعم طبیعی پیدا می کند.
- **حالت تهوع:** اگر بعد از گذاشتن دندان مصنوعی احساس تهوع داشتید، استراحت کنید و از طریق بینی نفس بکشید. معمولاً این احساس از بین می رود و شما باید به استفاده از دندان مصنوعی خود ادامه دهید. اگر مشکل دائمی است، با دندانپزشک خود تماس بگیرید زیرا ممکن است نیاز به تنظیم دندان مصنوعی باشد.
- **غذا خوردن:** این احتمال وجود دارد که در اولین باری که دندان مصنوعی خود را دریافت می کنید، با کمی مشکل در غذا خوردن مواجه شوید. متداول است که پ دندان مصنوعی پایینی به دلیل عمل زبان، گونه ها و لب ها هنگام جویدن کمی حرکت می کند. با تمرین، کنترل حرکت دندان مصنوعی پایینی را یاد خواهید گرفت. برای چند هفته اول:

- غذای خود را به قطعات کوچکتر برش دهید
- در هر زمان فقط بخش کوچکی را در دهان خود قرار دهید
- غذاهای نرم تر را امتحان کنید
- آهسته تر از حد معمول بجوید
- بخش های کوچکی را در هر دو طرف عقبی دهان خود به طور همزمان بجوید

- از غذاهایی با بافت جویدنی، چسبده یا ترد که به راحتی می توانند دندان مصنوعی شما را از جای خود خارج کنند خودداری کنید.
- از غذاهایی که لازم است با دندان های جلویی خود گاز بگیرید، مانند سیب های کامل و نان دارای پوسته ترد خودداری کنید. پس از تسلط بر دندان مصنوعی جدید خود می توانید این غذاها را دوباره امتحان کنید.

## استفاده از دندان مصنوعی در طول شب

استفاده از دندان مصنوعی در شب یک انتخاب شخصی است. اگر با دندان مصنوعی راحت تر می خوابید، این کار را انجام دهید. با این حال، اگر حساسیت مکرر یا طولانی مدت لثه ها را تجربه می کنید، با گذاشتن دندان های مصنوعی در طول شب در آب به دهان خود استراحت دهید. استفاده از دندان مصنوعی در شب برای چند هفته ممکن است به شما کمک کند تا سریعتر به آنها عادت کنید.

توجه داشته باشید: دندان مصنوعی های تکه ای نباید در شب استفاده شوند.

## تمیز کردن دندان مصنوعی

مانند دندان های طبیعی، دندان های مصنوعی جرم ها را جذب می کنند، لکه دار می شوند و ممکن است ذرات غذا را جمع آوری کنند که می تواند باعث بوی بد دهان یا تحریک لثه ها شود. تمیز نگه داشتن دندان مصنوعی برای سلامت دهان و دندان بسیار مهم است.

در صورت امکان، دندان مصنوعی شما باید بلافاصله پس از صرف غذا تمیز شود. اگر خارج از خانه هستید، دندان های مصنوعی را زیر آب شیر بشویید. حداقل دو بار در روز دندان مصنوعی خود را تمیز کنید. بهترین روش تمیز کردن ترکیبی از مسواک زدن و خیساندن است.

- **مسواک زدن:** برای تمیز کردن دندان های مصنوعی خود، یک برس ناخن نرم کوچک با موهای طبیعی (نه نایلون) یا یک برس دندان مصنوعی استفاده کنید. مواد ساینده می توانند به دندان مصنوعی آسیب برسانند، بنابراین از صابون یا مایع ظرفشویی غیر غلیظ استفاده کنید. از خمیر دندان استفاده نکنید.

- **خیساندن:** خیساندن جای مسواک زدن را نمی گیرد، اما به تمیز کردن مناطقی که دسترسی به آنها دشوار است کمک می کند. مواد خیساندنی تجاری از سوپرمارکت ها و داروخانه ها در دسترس هستند یا می توانید با مخلوط کردن قسمت های مساوی سرکه سفید و آب، یک جایگزین ارزان قیمت در خانه تهیه کنید. پس از خیساندن، دندان مصنوعی را کاملاً مسواک زده و در آب بشویید. از آب داغ استفاده نکنید زیرا ممکن است روی مواد دندان مصنوعی تأثیر منفی بگذارد.

برای محافظت از سلامت دهان و دندان خود نیز باید مراقب لثه، زبان، کام و دندان های طبیعی را به آرامی دو بار در روز با یک مسواک نرم مسواک بزنید. این باعث تحریک گردش خون در بافت ها می شود و به حذف جرم کمک می کند.

معاینات منظم دندانپزشکی نیز برای نظارت بر سلامت بافت های نرم در دهان و تشخیص سایر بیماری ها مهم است.

## مراقب دندان های مصنوعی خود باشید

- دندان های مصنوعی ظریف هستند و در صورت افتادن ممکن است بشکنند. دندان های مصنوعی را روی یک حوله تا شده یا سینک پر از آب قرار دهید.

- پس از تمیز کردن، دندان های مصنوعی باید یک شب در محیط خشک نگهداری شوند\*.

- برای جلوگیری از شکستگی از دندان مصنوعی های تکه ای ظریف مراقبت کنید. از گاز گرفتن سنگین بی مورد روی دندان های منفرد جلویی خودداری کنید.

- اطمینان حاصل کنید که گیره ها به صورت دقیق قرار می گیرند تا دندان ها ساییده یا خراشیده نشوند. مطمئن شوید که دندان های قلاب شده به گیره به خوبی تمیز می شوند تا از پوسیدگی آنها جلوگیری شود.

- اگر دندان مصنوعی شکست، لب پر شد، ترک خورد یا لق شد، به دندانپزشک یا دندان ساز خود مراجعه کنید.

\*رهنمود های درمانی، 2019

برای اطلاعات بیشتر

- با دندانپزشک خود تماس بگیرید
- از [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) دیدن کنید
- با شماره 13 HEALTH (13 43 25 84) برای مشاوره بهداشتی محرمانه در 24 ساعت شبانه روز و هفت روز هفته تماس بگیرید.
- ایمیل [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.