

## دندان ساختگی

این ورقه معلوماتی برای افرادی است که دندان ساختگی می پوشند. این توضیح می دهد که به دندان ساختگی جدید عادت کرده اید و در مورد استفاده از دندان ساختگی در جریان شب، پاک کردن دندان ساختگی و مراقبت از دندان ساختگی تان معلومات می دهد.

### دندان ساختگی چیست؟

دندان ساختگی دندان های مصنوعی هستند که به صورت سفارشی برای دهان شما ساخته شده اند. آنها دندان های طبیعی شما را جایگزین می کنند. یک دندان ساختگی کامل یا مکمل جایگزین تمام دندان های طبیعی شما می شود و یک دندان ساختگی جزئی بر روی یک چارچوب اکریلیک یا فلزی استوار است که به بعضی از دندان های طبیعی باقی مانده شما متصل یا چسبیده است.

### عادت کردن به دندان ساختگی جدید

دندان ساختگی جدید وقت می گیرد تا به آن عادت کنید، بنابراین اگر در ابتدا احساس عجیبی داشته باشید، نگران نباشید. کمی وقت می گیرد تا شما و دهان خود را با آن تنظیم کنید.

دندانپزشک شما مراقب خواهد بود که دندان ساختگی شما مناسب باشد، اما ممکن است در هفته اول یا مدت دو هفته در حالی که دندان ساختگی خود را جای می دهد، نیاز به کمی تنظیم داشته باشد. درد های کوچک یا حساسیت معمولاً در یک روز یا بیشتر بهبود می یابند. در صورت ادامه درد، باید با دندانپزشک خود و عده ملاقات بگیرید. اگر دندان ساختگی خود را به دلیل درد استفاده نمیکنید، حداقل 24 ساعت قبل از وعده ملاقات آنها را ببوشید تا به دندانپزشک در شناسایی سازه مشکل-زا کمک کند.

در اینجا بعضی از تغییرات رایج که ممکن است هنگام اولین باری که دندان ساختگی جدید می گیرید را مشاهده کنید:

- ظاهر دندان ساختگی: بیشتر دندان ساختگی های ساخته شده با تکنولوژی امروز بسیار طبیعی به نظر می رسند و دیگران نمی توانند بگویند که شما از آن استفاده میکنید. اما، ممکن است احساس کنید که دندان های شما برجسته تر و لب های تان پرتتر است. پس از چند روز، عضلات صورت شما سست می شوند، دندان ساختگی شما جای خود را می گیرد و صورت و دهان شما ظاهر طبیعی تری خواهد داشت.
- گفتار: ممکن است در چند روز اول دچار بعضی مشکلات گفتاری شوید. دندان ساختگی جدید تان با دندان های طبیعی یا دندان ساختگی قبلی شما متفاوت خواهد بود. دندان ساختگی بر حرکات زبان شما نیز تاثیر می گذارد. هنگامی که زبان شما به دندان ساختگی جدید عادت می کند، گفتار به حالت عادی بر می گردد. صحبت کردن یا خواندن با صدای بلند و پیش آینه به شما کمک می کند تا به دندان ساختگی خود عادت کنید.
- حس طعم: در ابتدا ممکن است طعم غذا کمی متفاوت باشد. این فقط دهان شما است که با احساس و بافت دندان ساختگی جدید شما سازگار می شود. غذا به زودی دوباره شروع به طعم طبیعی خواهد کرد.
- دلبدی: اگر بعد از قرار دادن دندان ساختگی احساس دلبدی می کنید، استراحت کنید و از طریق بینی نفس بکشید. معمولاً این احساس از بین می رود و شما باید به استفاده از دندان ساختگی خود ادامه دهید. اگر این یک مشکل مداوم است، با دندانپزشک خود تماس بگیرید زیرا ممکن است نیاز به تنظیم دندان ساختگی باشد.
- غذا خوردن: احتمالاً وقتی برای اولین بار دندان ساختگی خود را دریافت می کنید، کمی مشکل در خوردن خواهید داشت. معمولاً یک دندان ساختگی پایین تر به دلیل عمل زبان، گونه ها و لب های شما هنگام جویدن کمتر حرکت می کند. با تمرین، شما یاد خواهید گرفت که حرکت دندان ساختگی پایین را کنترل کنید. برای چند هفته اول:

- غذای خود را به قطعات کوچکتر برش دهید
- در هر زمان فقط یک قسمت کوچک را در دهان خود قرار دهید
- غذاهای نرمتر را امتحان کنید
- آهسته تر از حد معمول بجوید
- قسمت های کوچکی را در هر دو طرف پشت دهان خود به طور همزمان بجوید



- از غذاهایی که دارای بافت جویدنی، چسبنده یا شکننده هستند و به راحتی می توانند دندان ساختگی شما را از بین ببرند، اجتناب کنید
- از غذاهایی که نیاز به دندان گرفتن با دندان های پیش رو دارند، مانند سیب کامل و نان سخت اجتناب کنید. شما می توانید این غذاها را وقتی که دندان ساختگی جدید خود را به دست آورده اید دوباره امتحان کنید.

استفاده از دندان ساختگی در جریان شب

استفاده از دندان ساختگی در شب یک انتخاب شخصی است. اگر احساس راحتی بیشتری در خواب با دندان ساختگی خود دارید، این کار را انجام دهید. اما، اگر حساسیت مکرر یا طولانی مدت بیره را تجربه می کنید، دهان خود را با گذاشتن دندان ساختگی در آب در جریان شب استراحت دهید. استفاده از دندان ساختگی در شب برای چند هفته ممکن است به شما کمک کند سریع تر به آنها عادت کنید.

توجه: دندان ساختگی جزئی نباید در شب استفاده شود.

پاک کردن دندان ساختگی

مانند دندان های طبیعی، دندان ساختگی منگ را جذب می کند، لکه دار می شود و ممکن است ذرات غذایی را جمع آوری کند که می تواند باعث بوی بد دهان یا تحریک بیره شما شود. پاک نگه داشتن دندان ساختگی برای سلامت دهان و دندان بسیار مهم است.

هر زمانی که ممکن است دندان ساختگی شما باید بلافاصله پس از غذا پاک شود. اگر از خانه دور هستید، دندان ساختگی را زیر آب تل بشویید. حداقل دو بار در روز دندان ساختگی خود را پاک کنید. بهترین روش پاک کردن ترکیبی از برس زدن و تر کردن است.

- برس زدن: برای پاک کردن دندان ساختگی یک برس ناخن نرم کوچک با موهای طبیعی (نه نایلون) یا یک برس دندان ساختگی استفاده کنید. مواد ساینده می توانند به دندان ساختگی آسیب برسانند بنابراین از صابون یا مایع ظرفشویی غلیظ-ناشده استفاده کنید. از خمیر دندان استفاده نکنید.

- تر کردن: تر کردن جایگزین برس زدن نمی شود بلکه به پاک کردن مناطق دشوار دسترسی کمک می کند. مواد تر کننده تجاری از سوپرمارکت ها و دواخانه ها در دسترس هستند یا می توانید با مخلوط کردن اندازه های مساوی سرکه سفید و آب، یک جایگزین ارزان قیمت از آن در خانه تهیه کنید. پس از تر کردن، دندان ساختگی را کاملاً برس بزنید و در آب بشویید. از آب داغ استفاده نکنید زیرا ممکن است بر مواد دندان ساختگی تأثیر منفی بگذارد.

برای محافظت از سلامت دهان و دندان خود همچنین باید از بیره ها، زبان، کام و هر دندان طبیعی خود مراقبت کنید. بیره ها، زبان، کام و دندان های طبیعی را دو بار در روز با برس دارای موی نرم برس بزنید. این باعث تحریک گردش خون در بافت ها و کمک به حذف منگ می شود.

معاینات منظم دندانپزشکی نیز برای نظارت بر صحت بافت های نرم دهان و تشخیص سایر تکالیف صحتی مهم است.

مراقبت از دندان ساختگی

- دندان ساختگی شکننده است و در صورت افتادن ممکن است بشکند. دندان ساختگی را روی یک رویپاک تاب شده یا یک سینک پر از آب نگه دارید.
- پس از پاک کردن، دندان ساختگی در جریان شب باید در یک محیط خشک نگهداری شود.

- برای جلوگیری از شکستگی، از قسمت های جزئی ظریف دندان ساختگی مراقبت کنید. از دندان گرفتن بیش از حد با فشار توسط دندان های پیش رو خودداری کنید.

- اطمینان حاصل کنید که گیره ها به طور دقیق متناسب هستند تا دندان ها را مالش ندهند یا مورد سایندگی قرار ندهند. اطمینان حاصل کنید که دندان های بسته به خوبی پاک می شوند تا از پوسیدگی جلوگیری شود.

- اگر دندان ساختگی شکسته، خرد شده، ترک خورده یا سست شود، به دندانپزشک یا **prosthodontist** خود مراجعه کنید.

\* دستورالعمل های درمانی، 2019

## برای کسب معلومات بیشتر

- با دندانپزشک خود تماس بگیرید
- از [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) بازدید کنید
- برای مشاوره صبحی محرمانه 24 ساعت در روز، هفت روز در هفته با HEALTH 13 یا (13432584) تماس بگیرید
- به [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au) ایمیل روان کنید

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.