

Suust eemaldatava hambaproteesi hooldusjuhend

Dr. Van Thai Nguyen

Uue hambaproteesiga harjumine

Olete saanud uue hambaproteesi. Proteesi sobivus sõltub suuõõne anatoomilistest iseärasustest ja patsiendi kohanemisevõimest. Uus protees on alati erinev oma hammastest või eelmisest proteesist ning võib algul tunduda harjumatu või ebamugav. Sageli on uus protees massiivsem ja laiemate piiridega, et taastada lõualuu muutused ja hambumuse kõrgus.

Hambaproteesiga harjumine nõuab aega ja kannatust:

- Kandke proteesi päeval pidevalt suus.
- Esimesed kaks nädalat eemaldage protees ainult puhastamiseks ja kandke seda ka öösel.
- Hiljem on soovitatav protees ööseks suust ära võtta.
- Kui proteesi ei kanta pidevalt, võib see muutuda sobimatuks, kuna suu kuju muutub aja jooksul.

Protees võib alguses hõõruda või tekitada ebamugavust – see on tavaline. Vajadusel tuleb proteesi esimestel kuudel hambaarsti juures reguleerida.

Valu või kandmisraskuste korral pöörduge kohe hambaarsti poole. Võimalusel kandke proteesi vähemalt 2 tundi enne vastuvõttu.

Parema püsivuse saavutamiseks võib kasutada proteesiliimi.

Rääkimine

Uue proteesiga rääkimine võib algul olla keeruline:

- Kõne paraneb harjutamisega.
- Lugege tekste selge ja valju häälega, näiteks peegli ees.
- Protees võib loksuda, kui räägite liiga kiiresti või olete liiga kaua neelatatud.

Söömine

Uue proteesiga tuleb kohandada söömis- ja mälumisharjumusi:

- Varuge söömiseks rohkem aega.
- Alguses eelistage pehmet ja mitte väga kuuma toitu.
- Pange suhu väiksemaid palasid.
- Närige toitu mõlema suupoolega, et vältida liigset koormust ühele poolele.
- Kui esihambad on proteesihambad, vältige nendega kõva toidu hammustamist.

Proteesi puhastamine

Vahendid

- spetsiaalne proteesihari või pehme hambahari
- vesi
- seep või nõudepesuvahend
- puhastustabletid

Igapäevane puhastamine

- Eemaldage protees suust.
- Puhastage proteesi jooksva sooja vee all.
- Peske proteesi pooleldi veega täidetud kraanikausi või pehme rätiku kohal, et vältida purunemist kukkumisel.
- Harjake kõiki proteesi pindu (nii sise- kui välispindu).
- Loputage hoolikalt puhta veega.
- Puhastage proteesi hommikul ja õhtul.
- Võimalusel loputage proteesi ja suud veega pärast iga söögikorda.

Puhastustabletid

- Kasutage puhastustablette vähemalt kord nädalas või öhtuti 10–15 minutit.
- Lahustage tablett soojas vees ja asetage protees lahusesse.
- Pärast leotamist loputage ja harjake proteesi jooksva vee all.
- Kasutatud lahus visake ära.

Mida mitte kasutada

- hambapastat (abrasiiivne, kahjustab proteesi)
- alkoholi, valgendit või kuuma/keevat vett (kahjustavad materjali)
- nõudepesumasinat

Kui proteesile tekib katt, mida ei saa harjates eemaldada, laske see eemaldada hambaarstil.

Proteesi säilitamine

Kui eemaldate proteesi suust (nt ööseks), hoidke seda niiskes keskkonnas:

- vees,
- suletavas karbis vees,
- suletavas karbis niiske salvrätiku või paberrätiku sees või
- veega täidetud klaasis

Kuivalt hoidmisel muutub protees hapraks ja võib puruneda.

Ärge hoidke proteesi riiete taskus.

Suu ja hammaste puhastamine

- Peske oma hambaid kaks korda päevas hambaharja ja hambapastaga.
- Puhastage ka keel ja limaskestad.
- Kui suus ei ole hambaid või on vaid üksikud hambad, puhastage kaks korda päevas keelt, suulage ja igemeid pehme hambaharjaga.

Limaskestade harjamine parandab vereringet suus.

Oluline teada

- Puhastamata proteesile kogunevad mikroobid, mis põhjustavad halba suulõhna ja suu limaskesta haigusi.
- Toidujääkide kogunemine proteesi alla või klambrite vahele võib põhjustada halba lõhna.
- Ebapiisav puhastamine võib viia katu ja hambakivi tekkeni.

Kui protees tekitab probleeme või läheb katki

- Kui protees hõõrub, teeb valu, loksab või ei sobi, pöörduge hambaarsti poole.
- Kui protees puruneb või tekib mõra, ärge kasutage seda ja võtke ühendust arstiga.
- Ärge proovige proteesi ise parandada, viilida, liimida ega klambreid painutada.
- Enne parandusse viimist puhastage protees toidujääkidest ja proteesiliimist.

Hambaarsti külastus

- Külastage hambaarsti vähemalt kord aastas.
- Vajadusel saab proteesi reguleerida, parandada või puhastada.
- Enne vastuvõttu puhastage hoolikalt nii suu kui ka protees.