

## Правила привыкания, использования и ухода за съёмными протезами

Съёмные протезы помогут Вам улучшить пережевывание пищи, а также восстановить красивый внешний вид зубных рядов. Воспринимайте эту конструкцию как неотъемлемую часть Вашего здоровья. Как правило, для привыкания к ним требуется определённое время. Рекомендации, которые вы прочтёте далее, помогут вам сократить этот период и научат вас правилам ухода за данными ортопедическими конструкциями.

### Как долго длится привыкание к съёмным протезам?

В среднем, 30 дней. Вначале использования съёмные протезы ощущаются как инородное тело и могут вызывать дискомфорт. Они могут нарушать образование звуков (дикцию), вызывать повышенное слюноотделение, изменение вкусовых и температурных ощущений, затруднённое откусывание и разжевывание пищи. Иногда при наложении съёмных протезов могут возникать позывы к рвоте. Также возможна неудовлетворительная фиксация протезов или попадание остатков пищи под них, прикусывание щек, губ, языка. Все эти явления уменьшаются к концу первой недели ношения протеза и исчезают через 3–4 недели. После периода адаптации пациент уже комфортнее чувствует себя с протезами, чем без них. Главным условием скорейшего привыкания к протезам является их постоянное использование. Правила и рекомендации ниже помогут вам сократить период адаптации.

### Как быстрее привыкнуть к новым протезам?

- Сразу после сдачи готовой работы в кресле у стоматолога научитесь самостоятельно снимать и надевать съёмные протезы. Дома ещё раз потренируйтесь вначале перед зеркалом, потом без него.
- Перед наложением съёмные протезы смочите в воде или воспользуйтесь фиксирующим средством.
- Первые полторы-две недели после наложения протезов их не следует вынимать из полости рта, даже ночью. Вынимайте их только для очистки и проведения гигиены полости рта.
- Для уменьшения рвотного рефлекса попробуйте рассасывать конфету, положив её к небу, и удерживая языком в этом положении.
- Чаще полощите рот теплой водой (8–10 раз в день) или пейте горячий чай.
- Быстрее восстановить правильное произношение помогает чтение вслух в спокойной, непринужденной обстановке в течение 2 часов. У большинства пациентов дикция восстанавливается довольно быстро (через 5—6 дней).
- Первые 2-4 дня ношения протеза старайтесь употреблять мягкую пищу и не нагружать протез до полной адаптации к нему. Старайтесь не кусать передними зубами. Пережевывайте пищу медленно и основательно.
- Пережевывайте пищу боковыми зубами одновременно (левыми и правыми сразу). Пищу разрезайте на мелкие кусочки. Введите в рацион больше фруктов и овощей (это позволит Вам раньше перейти в привычный рацион).

### Главные правила использования съёмных протезов

- Протезы должны быть чистыми. После каждого приема пищи их следует вынимать из полости рта и тщательно промыть водой с мылом и щеткой.
- Следует беречь съёмные зубные протезы от механических и химических повреждений, а также от воздействия высоких температур. При появлении в съёмном зубном протезе трещин или поломок пользоваться им нельзя, надо обратиться к врачу для ремонта.
- Не делайте перерывы в ношении протеза более полутора-двух недель, т.к. это может привести к появлению первоначальных неприятных ощущений, которые могут затруднить установку протеза точно на место. Как правило, если протезом не пользоваться более месяца, он приходит в негодность и требуется изготавливать новый.

### Что такое коррекция протеза и когда нужно её делать?

После наложения съёмных зубных протезов в полости рта, как правило, появляются болевые ощущения в некоторых участках под ним. Это обусловлено неизбежным постепенным оседанием (давлением) съёмного зубного протеза на слизистую оболочку. Данный фактор невозможно полностью учесть при конструировании данных ортопедических конструкций, поэтому для устранения неприятных ощущений необходимо проведение коррекции. Она заключается в «подтачивании» протезов в тех участках, где он наминает слизистую оболочку полости рта. Первую коррекцию необходимо проводить на следующий день после начала пользования протезами. Последующие 3-4 коррекции необходимо провести на протяжении полутора-двух недель по мере необходимости. Возможно, потребуется большее количество посещений стоматолога после сдачи работы (вплоть до 10).

При сильных болях нужно снять зубные протезы и положить их в специальный контейнер или стакан с водой. Перед тем, как идти к врачу на коррекцию, протезы обязательно нужно надеть и походить с ними не менее 3–4 часов

- Это позволит врачу увидеть четкий отпечаток на слизистой оболочке и скорректировать только то место, которое натирает десну. Приносить протез в кармане и показывать в рот пальцем бесполезно. В съёмных зубных протезах каждый сантиметр, а иногда и миллиметр опорной поверхности имеет большое значение. При неточной коррекции возможно нарушение фиксации протеза. Именно это случается, если пытаться самостоятельно подшлифовать или подпилить протезы. После коррекции (поправки) съёмных протезов необходимо 1 день не пользоваться ими. В этот период (в период заживления травмированной десны) желательно полоскать рот и делать ванночки (держат раствор во рту на месте намина) отварами трав. Используйте отвар цветков ромашки, коры дуба и др. Например, взять 0,5 столовые ложки сухой коры дуба, заварить в одном стакане кипятка, охладить, применять отвар 3-5 раз в день. Также можно использовать лекарственные средства, например гель «Камистад», продающийся в аптеках. Не стесняйтесь ходить к вашему стоматологу с поправками. Съёмные протезы, даже если они изготовлены самым тщательнейшим образом, требуют коррекции. Даже если вы не испытываете никаких болевых ощущений и неудобств необходимо прийти к стоматологу для осмотра полости рта.

## **ВНИМАНИЕ**

***Не пытайтесь самостоятельно поправить протезы напильником или любым другим инструментом. Это может привести к поломке протеза и нарушению его фиксации. При этом после подобного «ремонта» что-либо сделать с протезами в клинике бывает уже невозможно. В результате остаётся только изготовление новых протезов.***

### **Что делать, если протез натирает десну?**

Необходимо записаться к вашему стоматологу на коррекцию протеза. Помните, что во время привыкания к протезам (2–4 недели) они могут давить на слизистую оболочку полости рта и вызывать дискомфорт. При сильных болях Вы можете снять ортопедическую конструкцию и положить её в стакан с водой. Перед тем, как идти к врачу на коррекцию, протезы обязательно нужно надеть и походить с ними не менее 3–4 часов.

### **Существуют ли ограничения в пище при пользовании съёмными протезами?**

Необходимо избегать приема вязкой, липкой пищи (жевательная резинка, ириски), так как она может нарушать фиксацию протеза в полости рта. Не следует жевать или грызть твёрдую пищу (орехи, сухари, лёд): это может привести к поломке протеза или отколу искусственного зуба.

### **Как ухаживать за съёмными протезами?**

Большое значение на срок привыкания (адаптацию) и срок эксплуатации протезов имеет правильный уход за ними. Съёмные зубные протезы нуждаются в регулярной очистке. Оптимальный вариант – это ежедневная чистка протезов после каждого приёма пищи под проточной водой. Обязательный минимум – чистка протеза перед сном. Главный критерий – протез должен быть таким же чистым, как в первый день. Чем чище протез, тем комфортней вы будете ощущать его в полости рта. При чистке протеза отбеливающей зубной пастой на нём могут образовываться царапины, способствующие быстрому накоплению налета на протезе, т.к. такие пасты содержат абразивные вещества, поэтому для ежедневного ухода можно использовать слабый мыльный раствор. Грязные съёмные зубные протезы являются причиной их быстрого изнашивания и воспалительных процессов в полости рта. При воспалении слизистой оболочки в местах соприкосновения со съёмным зубным протезом, болезненности, жжении необходимо срочно обратиться к врачу. От крепкого чая, кофе и курения съёмные зубные протезы теряют свой вид, желтеют, на них появляется коричневый налет. При хорошем уходе съёмные зубные протезы сохраняют свой цвет и блеск долгое время.

Показателем хорошего ухода является отсутствие пищи и налета на протезе. Чтобы удалить пигментные пятна от кофе и никотина и т.п., которые могут появиться со временем, надо обратиться к врачу. Зубной техник восстановит необходимую полировку и блеск.

Для очистки зубных протезов можно воспользоваться специальными очищающими средствами, продающимися в аптеках («President», «Corega», «Protifix»). Также они помогают избавиться от налёта и уничтожают бактерии, вызывающие неприятный запах изо рта. В стакан с чистой водой помещается протез и опускается таблетка, протез выдерживается в растворе определенное время, рекомендуемое фирмой-производителем.

### **Где и как хранить съёмные протезы?**

Съёмные протезы должны всё время находиться во влажной среде: либо в полости рта, либо в специальном контейнере с очищающим раствором или стакане с кипяченой водой.

## **Нужно ли снимать протезы ночью?**

Первые 2 недели, чтобы «привыкнуть» к протезам, не снимайте их на ночь. В дальнейшем поступайте так, как вам удобнее: либо не снимайте протезы, либо храните их в специальном контейнере. При нарушении сна, дыхания, появления боли, скрежете зубами, съемные протезы на ночь надевать не рекомендуется и следует посоветоваться с врачом.

## **Как улучшить фиксацию съёмных протезов?**

Не всегда анатомические условия в полости рта позволяют создать хорошую фиксацию для съёмных протезов. Особенно, это касается протезирования полного отсутствия зубов на нижней челюсти. При неблагоприятных условиях для удержания во рту используются специальные фиксирующие средства в виде кремов, фиксирующих прокладок, порошков. Они продаются под марками «President», «Corega», «Protexix» в любой аптеке. Фиксирующий крем наносится тонкой прерывистой линией на протез. Перед нанесением крема съёмные протезы необходимо высушить, например ватным тампоном. Фиксирующий порошок используется при малом слюноотделении. Он наносится тонким слоем на влажный протез, после чего съёмные протезы можно надевать. С выбором фиксирующего средства поможет определиться ваш стоматолог.

## **Что делать в случае поломки протеза?**

В процессе использования съёмных протезов может произойти перелом протеза или отдельных его частей (зуб, кламмер). В этом случае необходимо обратиться к врачу-стоматологу. При утрате зуба (зубов), за который удерживаются или опираются частичные съёмные протезы, возможна приварка искусственного зуба к протезу на место утраченного своего. Починка съёмного протеза занимает 2-3 дня. Починка производится без гарантии.

***В случае появления трещин, переломов и т.п. не пытайтесь починить протез сами, даже если срочно. Починкой протеза занимаются только специалисты.***

Изготовление новых съёмных протезов занимает около 3 недель. Гарантийный срок на пластмассовые съёмные и бюгельные протезы 1 год. В течение гарантийного срока протез ремонтируется или переделывается бесплатно. По истечении гарантийного срока работа оплачивается полностью.

## **Существуют ли альтернативы съёмным пластиночным протезам?**

Да, имплантация. Это современный и надёжный способ лечения, который позволит либо полностью отказаться от съёмных конструкций, либо значительно улучшить их фиксацию в полости рта.

## **Сколько служат съёмные пластиночные протезы?**

Как правило, подобные ортопедические конструкции служат 2-3 года. Дальше требуется изготавливать новые протезы. Это связано с тем, что происходит атрофия костной ткани под протезом. В результате нарушается его фиксация. Также снижается высота нижнего отдела лица из-за чего углубляются морщины на лице.

## **В каких случаях необходимо обратиться к стоматологу?**

Если вы заметили жжение слизистой оболочки полости рта, сильную сухость во рту, сыпь на коже и прочие необычные симптомы, необходимо обратиться к стоматологу, который при необходимости направит вас к врачу-аллергологу для постановки аллергологических проб.

Не реже 2-х раз в год посещайте врача-стоматолога, консультируйтесь с ним об особенностях ухода за Вашей полостью рта, используйте при необходимости рекомендованные им специальные приспособления и препараты!

## **Напутствие**

Помните, что съёмные протезы помогут Вам восстановить эстетические качества зубных рядов, а также пережевывание пищи. Воспринимайте эту конструкцию как неотъемлемую часть Вашего здоровья. Пользуйтесь ими и регулярно ухаживайте за протезами, придерживаясь вышеизложенных рекомендаций.