

# VZDRŽEVANJE ZOBNE PROTEZE

Pri osnovnem vzdrževanju je predvsem potrebno temeljito čiščenje površine proteze, dela, ki pride v stik z dlesnijo in nebom. S čiščenjem odstranimo morebitne ostanke hrane, bakterije in glivice, ki bi lahko povzročile vnetje sluznice. Pri nošenju zobne proteze je nevarnost naselitve bakterij večja, ker so zaradi prostora med protezo in čeljustjo vzpostavljeni še boljši pogoji za rast bakterijskih oblog. Čiščenje svetujemo po vsaki jedi (ali vsaj izpiranje s čisto vodo), obvezno pa zvečer. Če pa nosite protezo tudi med spanjem pa obvezno tudi zjutraj. Pri čiščenju svetujemo uporabo ščetke za proteze ali krtačke za čiščenje nohtov. Pomembno je, da protezo dobro očistite s čisto tekočo vodo in tekočim milom. Pri tem je potrebna pazljivost, da proteza ne pade v umivalnik in se poškoduje. Kdor ne more nositi proteze med spanjem naj jo odloži v kozarec s čisto vodo, saj mora biti proteza vedno na vlažnem. Če se proteza osuši, se material iz katerega je narejena skrči in lahko se zgodi, da se ne prilega več dobro. Enkrat na teden je dobro protezo razkužiti v raztopini tablet, ki jih dobimo v lekarni in specializiranih trgovinah. Pozor na izbiro tablet pri delnih protezah, ki imajo tudi kovino.

V primeru delne proteze je potrebno tudi redno čiščenje preostalih zob v ustih. V primeru totalne proteze pa dlesni očistimo in masiramo z mehko zobno ščetko brez zobne paste. Svetuje se tudi čiščenje jezika ter po potrebi izpiranje ust z tekočinami za razkuževanje.

K temeljitemu vzdrževanju zobnih protez spada tudi redna kontrola pri zobozdravniku. Pri pregledu se ugotavlja stanje pripomočka, pravilnost ugriza, stanje dlesni, sluznice in čeljustnih grebenov. Po potrebi se proteza podloži, obnovijo vezni elementi, odstranijo trde obloge in na koncu spolira do visokega sijaja.

Zavedati se treba, da samo redno vzdrževanje in skrb omogočata pravilno uporabo in učinek zobnega nadomestka. Na tržišču se ponuja veliko pripomočkov za vzdrževanje ustne higiene. V posvetu z zobozdravnikom se boste lažje odločili za najboljši način.

Zdravstveni dom Ajdovščina  
Pripravila: Damjana Marc, dipl.m.s



VZGOJA ZA USTNO ZDRAVJE

# VZDRŽEVANJE ZOBNE PROTEZE



## ZOBNE PROTEZE

Nadomestek izgubljenega dela telesa se imenuje proteza. Zobne proteze spadajo med zobnoprótetične nadomestke. Torej, ko izgubimo zob smo izgubili del telesa. Čeprav jih imamo več je to začetek rušenja harmonije žvečnega aparata. Zato je pomembno vzdrževati in pravočasno zdraviti svoje zobovje, dokler ga še imamo. Izgubljene zobe pa je potrebno čim prej nadomestiti.

Poznamo totalne in delne proteze. Totalna zobna proteza nadomešča pomanjkanje vseh zob v eni čeljusti. Delna pa pomanjkanje nekaj zob poleg ohranjenih zob v isti čeljusti.



## TEŽAVE

Neglede na to, kateri protetični pripomoček imamo, je potrebno vedeti naslednje. Privajanje in uporaba zahteva v začetku veliko potrpežljivosti. Jezik, ustnice in lica se morajo navaditi na tujek v ustih. Za izboljšavo govora pomaga branje na glas. Pri privajanju na lažje žvečenje hrane pomaga, da jemo hrano, ki se ne lepi na zobe ter žvečimo manjše grizljaje. Hrano je treba žvečiti počasi in jo predstavljati z ene strani kočnikov na drugo. Tako se enakomerno porazdeli. Hrane ni priporočljivo odgrizniti samo s prednjimi zobmi, ampak je potrebno poiskati določeno pozicijo, da se pri tem proteza ne dviguje. To je pomembno zlasti pri totalni protezi. V določenih primerih si pacienti lahko pomagajo z lepili za proteze.

Pri vstavitvi proteze obstajajo območja, ki so bolj izpostavljena pritisku. Na teh mestih lahko že po nekajurni uporabi nastanejo ranice. V tem primeru je potrebno poiskati zobozdravniško pomoč, vendar vztrajati pri nošenju proteze.

Verjetno bo v tem primeru potrebno dodatno razbremeniti protezo ali polirati. Če se pojavi občutek večjega izločanja sline ali celo refleks na bruhanje, je treba obiskati zobozdravnika, da se ugotovi ali je potrebno dodatno prilagoditi bazo proteze ali je to samo prehodnega značaja.

Poleg skrbi za zdravje ustne votline je treba skrbeti za zdravje celega telesa. To je uživanje zdrave prehrane, pitje vode, skrb za redno telesno dejavnost, odpravljanje razvad in skrb za dobro počutje.

