

# Pielęgnacja protez zębowych



PIELĘGNACJA ZĘBÓW U OSÓB STARSZYCH

W przypadku noszenia protez zębowych ważne jest utrzymanie ich w czystości. Odpowiednia pielęgnacja jamy ustnej, włączając dziąsła, zapewnia lepsze dopasowanie protez zębowych, nie dopuszcza do tworzenia się ran i infekcji oraz zwiększa trwałość protez zębowych.

## Zachowaj czystości jamy ustnej

### **Czyść jamę ustną co najmniej raz dziennie.**

Do mycia dziąseł użyć miękkiej szmatki i ciepłej wody. Właściwą porą do mycia dziąseł jest poranek przed założeniem protez zębowych lub wieczór tuż po ich wyjęciu z jamy ustnej. Po każdym posiłku przepłukać jamę ustną ciepłą wodą.

### **Myj naturalne zęby dwa razy dziennie.**

W przypadku naturalnego uzębienia szczotkować codziennie rano oraz przed pójściem spać miękką szczoteczką do zębów oraz pastą do zębów z fluorem.

### **Zaplanuj wizyty kontrolne u stomatologa.**

Nawet w przypadku braku zębów naturalnych stomatolog sprawdzi dopasowanie protez zębowych i stan zdrowia jamy ustnej.

## Zachowaj czystości protez zębowych

Należy czyścić protezy zębowe co najmniej raz dziennie w celu usuwania resztek żywności i bakterii.

### **Przedmioty niezbędne do czyszczenia protez:**

- Szczoteczka do protez zębowych: miękką szczoteczką z włosia specjalnie przeznaczona do szczotkowania protez zębowych
- Środek do czyszczenia protez zębowych: żel przeznaczony specjalnie do czyszczenia protez zębowych za pomocą szczoteczki lub tabletki musujące dodawane do wody

## Pielęgnacja protez zębowych

### Pielęgnacja zębów u osób starszych

- Pojemnik: do namaczania protez wyjętych z jamy ustnej
- Miękka szmatka: do mycia dziąseł i podniebienia w jamie ustnej
- Ręcznik: do umieszczenia w umywalce w celu zapewnienia miękkiej powierzchni w przypadku upuszczenia protez zębowych

#### Metoda czyszczenia protez zębowych za pomocą pasty i żelów do czyszczenia:

1. Umieszczenie ręcznika w umywalce zapewni ochronę protez zębowych przed pęknięciem w przypadku ich upuszczenia.
2. Opłukać protezy zębowe w wodzie o temperaturze pokojowej w celu usunięcia resztek żywności.
3. Namoczyć szczoteczkę do czyszczenia protez zębowych i umieścić na niej niewielką ilość środka do czyszczenia protez zębowych. Delikatnie umyć szczoteczką wszystkie powierzchnie.
4. Opłukać ponownie protezy zębowe przed ich ponownym założeniem.

Codziennie przed pójściem spać wyjąć i namoczyć protezy zębowe

#### Metoda namaczania protez zębowych w nocy:

- Umieścić protezy zębowe w pojemniku i napełnić go wodą o temperaturze pokojowej.
- Dodać jedną tabletkę środka czyszczącego do pojemnika i umieścić w nim protezy zębowe na co najmniej sześć godzin. Pozwoli to odpocząć dziąsłom.
- Codziennie rano umieścić ręcznik w umywalce i wyjąć protezy zębowe z wody nad ręcznikiem. Szczotkować protezy zębowe w celu usunięcia resztek żywności, a następnie opłukać je dokładnie wodą.

#### Protezy zębowe są delikatne

- **Nigdy** nie czyścić protez zębowych we wrzącej wodzie.
- **Nigdy** nie stosować do czyszczenia protez zębowych standardowej pasty do zębów.
- **Nigdy** nie czyścić protez zębowych w zmywarce.
- **Nigdy** nie naprawiać samodzielnie pękniętej protezy zębowej. Niezwłocznie udać się do stomatologa w celu naprawy lub wymiany protez zębowych.

**W przypadku konieczności skorzystania z opieki stomatologicznej lub odczuwania bólu należy niezwłocznie skorzystać z pomocy stomatologa lub dostawcy usług medycznych.**



Christina Gianfrancesco, licencjat (kandydat do ubiegania się o stopień doktora stomatologii) i Kavita P. Ahluwalia, doktor stomatologii, magister zdrowia publicznego (profesor nadzwyczajny z zakresu stomatologii klinicznej), Wyższa szkoła stomatologiczna na Uniwersytecie w Kolumbii