

# Уход за зубными протезами



Если вы носите зубной протез, очень важно содержать его в чистоте. Уход за полостью рта, в том числе за деснами, поможет предотвратить возникновение ран и инфекций, обеспечит хорошую прилегаемость протеза и увеличит срок его службы.

## Поддерживайте чистоту полости рта

### **Чистите полость рта по крайней мере один раз в день.**

Для чистки десен пользуйтесь мягкой салфеткой из ткани и теплой водой. Делайте это утром, до надевания зубного протеза, или вечером, перед сном, после того как вы его вынули. Полощите рот теплой водой после каждого приема пищи.

### **Чистите собственные зубы щеткой дважды в день.**

Все сохранившиеся естественные зубы следует чистить утром и вечером мягкой щеткой и фторсодержащей зубной пастой.

### **Проходите проверки у своего стоматолога.**

Даже если у вас не осталось собственных зубов, стоматолог может проверить прилегаемость зубного протеза и состояние полости рта.

## Поддерживайте чистоту зубных протезов

Чистите зубные протезы по крайней мере раз в день, чтобы удалить остатки пищи и бактерии.

### **Предметы, которые понадобятся для чистки:**

- щетка для зубных протезов: щетка с мягкой щетиной, специально предназначенная для зубных протезов;
- средство для чистки зубных протезов: гель, специально предназначенный для чистки протезов щеткой, или шипучая таблетка, растворяемая в воде;

## Уход за зубными протезами

Уход за зубами для пожилых людей

- емкость: для хранения в воде зубных протезов в периоды между ношением;
- мягкая салфетка из ткани: для чистки десен и нёба;
- полотенце: разместите его на раковине в качестве подкладки, чтобы обеспечить мягкую поверхность на случай, если вы уроните протез.

### Как чистить зубные протезы пастой и гелевыми чистящими средствами:

1. Поместите полотенце в раковину, чтобы протезы не разбились, если вы их уроните.
2. Сполосните протезы водой комнатной температуры, чтобы удалить частички пищи.
3. Намочите щетку для протезов и нанесите на нее небольшое количество средства для чистки протезов. Осторожно почистите все поверхности.
4. Снова сполосните протезы перед тем, как вставить в рот.

Каждый день, перед тем как ложиться спать, вынимайте протезы и помещайте их в воду.

### Как замачивать протезы на ночь:

- Положите протезы в емкость и залейте водой комнатной температуры.
- Добавьте в емкость одну таблетку чистящего средства и замачивайте зубные протезы не менее шести часов. Это позволит вашим деснам отдохнуть.
- Каждое утро застилайте раковину полотенцем и вынимайте протезы из воды, держа емкость над раковиной. Почистите их, чтобы удалить остатки пищи, затем тщательно сполосните.

### Зубные протезы хрупкие

- **Никогда** не чистите протезы в кипятке;
- **никогда** не используйте обычную зубную пасту для чистки протезов;
- **никогда** не чистите протезы в посудомоечной машине;
- **никогда** не ремонтируйте протезы самостоятельно. Для ремонта или замены протезов обращайтесь к стоматологу.

Если вы чувствуете боль или нуждаетесь в медицинской помощи, немедленно обратитесь к стоматологу или поставщику медицинских услуг.



COLUMBIA UNIVERSITY  
College of Dental Medicine



Christina Gianfrancesco, бакалавр (кандидат в доктора стоматологии), и Kavita P. Ahluwalia, доктор стоматологии, магистр в области общественного здравоохранения (доцент клинической стоматологии), факультет стоматологии Колумбийского университета.