

## Neuvoja hammasproteesin omistajalle

Hammasproteesi saattaa heti aluksi tuntua oudolta. Suun sopeutuminen vaatii sekä kärsivällisyyttä että itsepintaisuutta. Proteesi voi aiheuttaa arkuutta tai jopa kipuja. Ne menevät tavallisesti ohi. Jos saat painohaavoja tai hiertymiä, anna hammaslääkärin korjata proteesia. Aluksi voi olla hyvä syödä helposti pureksittavaa ruokaa. Leikkaa ruoka pieniin palasiin, pureskele hitaasti ja tasaisesti. Varaa ruokailuun hyvin aikaa.

### Hyvät tavat

Hammasproteesista on huolehdittava yhtä hyvin kuin oikeista hampaista

- Huuhto proteesi ja suu huolella jokaisen aterian jälkeen.
- Harjaa proteesi huolella iltaisin ja aamuisin. Käytä hajustamatonta saippuaa tai tavallista hammastahnaa.
- Pudista myös suulaki ja ikenet harjaamalla ja hieromalla niitä samalla limakalvojen verenkierron edistämiseksi.
- Huuhtele haalealla vedellä.
- Kun proteesi on puhdistettu, sen voi hyvin antaa kuivua seuraavaan aamuun saakka.
- Jotta suulaki voisi mahdollisimman hyvin, on hyvä ottaa proteesi ulos yöksi.
- Laske vähän vettä käsialtaaseen, kun puhdistat proteesia. Jos vahingossa pudotat sen, se ei kolhiudu ja rikkoudu yhtä helposti.

### Kerrostumat ja hammaskivi

- Jos kerrostuma on vähäinen, käytä erityisiä proteesin puhdistukseen tarkoitettuja poretabletteja jonkun kerran viikossa. Muista puhdistaa proteesi jälkikäteen hammasharjalla.
- Jos kerrostumia on enemmän, käytä poretabletteja useamman kerran viikossa tai päivittäin.
- Jos hammaskiveä on vähän, laita proteesi liukseen, joka koostuu osasta viinaetikkaa ja kahdesta osasta vettä, ja anna sen liota 10-15 minuuttia, minkä jälkeen kerrostumat harjataan pois hammasharjalla ja -tahnalla.
- Jos hammaskiveä on enemmän, eikä se irtoa etikka-vesiliuksella, anna meidän poistaa se. Proteesi vahingoittuu helposti, jos itse yrittää raaputtaa hammaskiveä pois.

### Ota yhteyttä hammaslääkäriin

- Jos proteesi painaa tai ei toimi.
- Jos proteesi vahingoittuu tai rikkoontuu jollakin tavalla.

Älä yritä koskaan korjata tai säätää hammasproteesia itse. Voit vahingossa turmella proteesin. Koska sekä leuat että ikenet saattavat muuttua aika lailla vuosien mittaan, anna hammaslääkärin tarkastaa hammasproteesi ja suun limakalvot säännöllisesti. Muista, että hammasproteesi on mukautettu ja valmistettu sinua varten.

Pidä huolta proteesista – se on nyt osa sinua!