

## Råd till dig med tandprotes

Det kan kännas ovant för dig som just fått en tandprotes. Det krävs både tålamod och envishet innan munnen anpassat sig. Det kan ömma och till och med göra lite ont. Det brukar gå över.

Om du får trycksår och skavsår - låt din tandläkare justera protesen.

I början kan det vara bra att tänka på att äta mat som är lätt att tugga. Skär maten i små bitar, tugga långsamt och jämt.

Ta god tid på dig när du äter.

### Goda vanor

En tandprotes behöver skötas lika bra som riktiga tänder.

- Skölj protesen och munnen noga efter varje måltid.
- Borsta protesen noggrant morgon och kväll. Använd oparfymerad tvål eller vanlig tandkräm.
- Borsta även gom och tandkött för att få rent och samtidigt få massage för ordentlig blodcirkulation i slemhinnorna.
- Skölj med ljummet vatten.
- Efter att protesen rengjorts kan den med fördel ligga torrt till nästa morgon.
- För att gommen ska må så bra som möjligt är det bra om protesen tas ut under natten.
- Ett tips är att ha lite vatten i handfatet när du gör rent protesen. Om du skulle ha oturen att tappa den, minskar du risken att den slår i porslinet och går sönder.

### Beläggningar och tandsten

- *Lite beläggningar* - använd speciella brustabletter för protesrengöring någon gång per vecka. Kom ihåg att protesen ska borstas med tandborste efteråt.
- *Mer beläggningar* - använd brustabletter flera gånger per vecka eller varje dag.
- *Lite tandsten* - låt protesen ligga i en lösning av 1 del ättiksprit och 2 delar vatten i 10-15 minuter varefter beläggningarna borstas bort med tandborste och tandkräm.
- *Mer tandsten* - lossnar inte tandstenen med hjälp av ättiksprit och vatten - låt oss ta bort den. Det är lätt hänt att man repar protesen om man själv försöker skrapa bort tandstenen.

### Kontakta din tandläkare

- Om protesen gör ont eller inte fungerar.
- Om protesen skulle råka bli skadad eller gå sönder på något sätt.

Försök aldrig laga eller justera din tandprotes själv. Du riskerar att förstöra din protes. Eftersom både käkar och tandkött kan förändras en hel del under årens lopp bör du regelbundet låta din tandläkare kontrollera tandprotesen och munnens slemhinnor. Kom ihåg att din tandprotes är speciellt anpassad och tillverkad för dig.

Sköt om din protes - den är en del av dig nu!