

NAVODILA ZA UPORABO IN NEGO TOTALNE ZOBNE PROTEZE

Spoštovani,

čestitamo vam ob prejemu nove totalne zobne proteze.

Za dolgo življenjsko dobo in udobno uporabo vaše proteze je pomembno, da upoštevate spodnja navodila, nasvete in opozorila.

1. Prilagajanje na totalno protezo

- Prvi dnevi: Lahko občutite pritisk, nelagodje, povečano slinjenje, težave pri govoru ali žvečenju. Vse to je normalen del prilagajanja.
- Govor: Če imate težave z izgovorjavo, vadite glasno branje ali govorite pred ogledalom.
- Hrana: Začnite z mehkejšo hrano. Hrano režite na manjše koščke, žvečite počasi in z obeh strani.
- Vstavljanje/snemanje: Proteze NE silite v usta. Vstavljajte jo z obema rokama in s čisto roko.
- Težave ali bolečina: Če čutite pritisk, žuljenje ali druge težave, se čim prej obrnite na zobozdravnika – morda bo potrebna prilagoditev.

2. Čiščenje in higiena totalne zobne proteze

Protezo je treba čistiti vsak dan. S pravilno higieno preprečujemo vnetja sluznice, zadah in okužbe.

 Kako čistimo:

- Po vsakem obroku (če je mogoče): Sperite protezo pod tekočo vodo, da odstranite ostanke hrane.
- Vsaj enkrat dnevno:
 - Uporabite mehko ščetko za proteze.
 - Uporabite nevtralno tekoče milo ali čistilno sredstvo za proteze (ne navadne zobne paste!).
 - Nežno očistite vse površine.
- Vsak dan jo lahko dodatno namočite v posebno čistilno raztopino za proteze (npr. Corega, Kukident ipd.).
- Po čiščenju protezo vedno dobro sperite z vodo.

 Pomembno:

- Nikoli ne uporabljajte vroče vode – proteza se lahko deformira.
- Ne uporabljajte belil, alkohola ali močnih kemikalij.
- Protezo čistite nad mehko podlago (brisača, napolnjen umivalnik), da se ob padcu ne poškoduje.

3. Nošenje in shranjevanje

- Protezo ponoči odstranite (razen če vam je zobozdravnik svetoval drugače).
- Med spanjem jo shranite v čisto posodico z mlačno vodo ali s tekočino za proteze.
- Nikoli je ne puščajte na suhem! Posodico redno umivajte.

4. Na kaj morate paziti, da proteze ne poškodujete

- Proteze NE prilagajajte sami!
 - Ne izpostavljajte je vročini (vroča voda, radiatorji, sušilniki itd.).
 - Če vam pade na tla, se lahko zlomi – ravnajte previdno.
 - Če opazite, da se maje, ne ustreza več, ali je poškodovana, se posvetujte z zobozdravnikom.
 - Ne uporabljajte zlomljene ali nepravilno prilagajoče se proteze – to lahko povzroči draženje sluznice ali rane.
-

5. Nega ustne votline

Tudi če nimate več lastnih zob, je higiena ustne votline zelo pomembna!

- Vsaj 2x dnevno nežno očistite dlesni, nebo in jezik z mehko ščetko ali gazo.
- Sperite usta po jedi.
- Če imate suha usta, pogoste afte ali občutljivost, se posvetujte z zobozdravnikom.

6. Redni pregledi

- Tudi brez naravnih zob priporočamo vsaj en obisk pri zobozdravniku na leto.
- Proteza se lahko sčasoma obrabi ali ne ustreza več popolnoma – v tem primeru jo je treba prilagoditi ali zamenjati.
- Menjava proteze je običajno potrebna vsakih 5–8 let.

7. Dodatni nasveti

- Če imate občutek, da proteza ne drži več dobro, ne uporabljajte lepil brez posveta z zobozdravnikom.
- V primeru dolgotrajnega nelagodja ali ranic se takoj obrnite na zobozdravnika.
- Ne pozabite: pravilna uporaba in nega proteze pomenita boljše zdravje in kakovost življenja!