

NAVODILA ZA UPORABO IN NEGO DELNE ZOBNE PROTEZE

Spoštovani,

čestitamo vam ob prejemu nove delne zobne proteze.

Da vam bo vaša proteza dolgo in dobro služila, je zelo pomembno, da jo pravilno uporabljate, čistite in negujete.

Spodaj so navedena podrobna navodila, nasveti in opozorila.

1. Prilagajanje na delno protezo

- **Prvih nekaj dni:** Lahko občutite nelagodje, povečano slinjenje, draženje dlesni ali težave pri govoru/žvečenju. To je normalen del privajanja.
- **Govor:** Če imate težave pri izgovorjavi določenih besed, vadite glasno branje ali govor, lahko tudi pred ogledalom.
- **Hrana:** Začnite z mehko hrano. Hrano režite na manjše koščke, žvečite počasi in čim bolj enakomerno na obeh straneh.
- **Vstavljanje/snemanje:** Ne silite proteze na silo v usta. Vstavljajte in snemajte jo z obema rokama, nežno in kontrolirano.
- **Morebitne bolečine, žulji ali pritisk:** V takem primeru ne odlašajte z obiskom zobozdravnika za prilagoditev proteze.

2. Čiščenje in higiena delne zobne proteze

Protezo je treba čistiti **vsak dan!**

S pravilno higieno preprečimo vnetja sluznice, karies na preostalih zobeh in podaljšamo življenjsko dobo proteze.

Kako čistimo:

1. **Po vsakem obroku (če je mogoče):** Sperite protezo pod tekočo vodo, da odstranite ostanke hrane.
2. **Vsaj enkrat na dan:**
 - Uporabite mehko zobno ščetko ali posebno ščetko za proteze.
 - Uporabite nevtralno tekoče milo ali čistilno sredstvo za proteze (**ne zobne paste!**).
 - Nežno ščetkajte celotno površino proteze, vključno s kovinskimi deli in sponkami.
3. **Enkrat dnevno** protezo dodatno **namakajte v čistilno raztopino** (npr. Kin Oro Corega, Kukident ip.). Sledite navodilom proizvajalca.
4. Po čiščenju protezo **vedno dobro sperite z vodo.**

Pomembno:

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

3. Nošenje in shranjevanje

- Ponoči protezo odstranite, razen če vam zobozdravnik svetuje drugače.
- Med spanjem jo shranite v **posodico z mlačno vodo ali posebno tekočino za proteze** – nikoli je ne puščajte na suhem.
- Voda naj bo čista, posodico redno perite.

4. Na kaj morate paziti, da proteze ne poškodujemo

- Proteze **ne smete brusiti ali prilagajati sami**.
- Ne izpostavljajte je visokim temperaturam (npr. vroča voda, sušilnik).
- Pazite, da vam ne pade – lahko se zlomi ali deformira.
- Če se proteza **maje, tišči**, če opazite **razpoke, zlome** ali **spremenjen oprijem**, se oglasite pri zobozdravniku.
- Ne uporabljajte zlomljene ali nepravilno prilegajoče proteze – to lahko povzroči poškodbe dlesni ali zob.

5. Nega ustne votline in naravnih zob

Delna proteza se opira na **vaše lastne zobe**, zato je njihova nega ključnega pomena!

- Vsaj 2x dnevno si umijte zobe z zobno pasto s fluoridi.
- Uporabljajte medzobne ščetke, zobno nitko ali tuš za ustno votlino.
- Očistite tudi dlesni, jezik in nebo z mehko ščetko ali gazo.
- Po jedi sperite usta z vodo ali blago ustno vodicco.

6. Redni pregledi

- Priporočamo **vsaj en pregled letno**, tudi če nimate težav.
- Z leti se lahko proteza obrabi ali preostali zobje spremenijo položaj – kar lahko vpliva na stabilnost proteze.
- V povprečju je menjava delne proteze potrebna vsakih **5–8 let**.

7. Dodatni nasveti

- Če se vam zdi, da proteza ni več stabilna, **ne uporabljajte lepil** brez posveta z zobozdravnikom.
- V primeru **suhih ust** (npr. pri določenih zdravilih), se proteza težje oprime – v tem primeru se posvetujte o možni terapiji.
- Če imate pogoste afte, občutljivost zob ali krvavitev dlesni, čim prej kontaktirajte svojega zobozdravnika.

Če imate kakršnakoli vprašanja ali težave, se vedno posvetujte s svojim zobozdravnikom ali zobnim tehnikom.

Vaša skrb in pravilno ravnanje s protezo vam bosta omogočila udobno in kakovostno življenje!