



NAVODILA ZA UPORABO IN NEGO ZOBNIH PREVLEK IN MOSTIČKOV

Spoštovani,

čestitamo vam ob uspešno opravljeni protetični oskrbi.

Zobne prevleke (kronice) in mostički so trajni protetični nadomestki, ki zahtevajo redno in pravilno nego, da ohranijo svojo funkcijo in estetiko več let.

V nadaljevanju najdete koristna navodila in nasvete za vsakodnevno uporabo in nego.

✓ 1. Prilagajanje na zobne prevleke ali mostiček

- Prvih nekaj dni lahko občutite **blago občutljivost** zob ali dlesni. To je običajno in praviloma izzveni.
- **Govor** in **ugriz** se običajno hitro prilagodita – če čutite motnje, najprej uživajte mehkejšo hrano in se izogibajte trdim ugrizom.
- **Občutek tujka** je normalen v prvih dneh.
- Če vas kaj tišči, boli ali če čutite motnjo v ugrizu, **obvezno obvestite zobozdravnika** – lahko gre za potrebne manjše prilagoditve.

🦷 2. Higiena zobnih prevlek in mostičkov

Čeprav gre za umetne nadomestke, so nameščeni na **vaše naravne zobe**, ki so občutljivi na zobno gnitobo in bolezni dlesni. Zato je **natančna in dosledna higiena ključna**.

📅 Dnevna rutina:

1. **2x dnevno temeljito ščetkajte zobe**, z nežno zobno ščetko in zobno pasto s fluoridi.
2. **Čiščenje medzobnih prostorov:**
 - Uporabljajte **medzobne ščetke**, **zobno nitko za mostičke** ali **tuš za ustno votlino**.
 - Posebno pozornost namenite **spodnjemu robu mostička**, kjer se lahko zadržujejo ostanki hrane in bakterije.
3. **Po jedi sperite usta z vodo ali blago ustno vodicco.**

🍌 3. Hrana

- Izogibajte se **grizenju zelo trde hrane** (npr. oreščki, led, trde bombone) – lahko poškodujete prevleko ali mostiček.
- Ne odpirajte embalaž z zobmi.
- Žvečite čim bolj enakomerno na obeh straneh.
- Če imate **bruksizem (škrpanje z zobmi)**, se pogovorite z zobozdravnikom o zaščitni opornici za nočno uporabo.

4. Kaj lahko ogrozi obstojnost prevlek/mostičkov

- **Zobna gniloba** pod mostičkom ali prevleko – nastane zaradi slabe higiene.
- **Vnetje dlesni** – povzroča krvavitve, umik dlesni in razrahljanje protetike.
- **Padec mostička** – lahko posledica obrabe cementa, zobne gnilobe ali prevelike obremenitve.
- **Mehanske poškodbe** – npr. pikanje keramike pri ugrizu v trdo hrano.

 Če opazite katero koli od teh sprememb, **takoj kontaktirajte zobozdravnika.**

5. Redna nega ustne votline

- Vsaj **2x dnevno ščetkanje**, vsakodnevna uporaba **medzobne higiene** in **ustna voda** po potrebi.
 - Redno preverjajte, ali so dlesni okrog prevlek in mostičkov zdrave (rožnate, brez krvavitev).
 - Ne odlašajte z obiskom zobozdravnika ob znakih vnetja ali bolečine.
-

6. Redni pregledi

- Priporočamo **pregled na 6–12 mesecev** – zobozdravnik preveri stabilnost, cementacijo in stanje obzobnih tkiv.
 - S profesionalnim čiščenjem in poliranjem ohranimo tudi lep videz prevlek in preprečimo nastanek zobnega kamna.
-

7. Dodatni nasveti

- Če se vam mostiček zrahlja ali prevleka odlepi – **nikoli ne lepiti sami doma!**
 - Če pride do **neprijetnega vonja, spremenjenega okusa** ali **občutljivosti**, gre lahko za kopičenje bakterij – posvetujte se z zobozdravnikom.
 - Življenjska doba zobnih prevlek in mostičkov je v povprečju **10–15 let**, lahko tudi več – ob pogoju dobre nege in rednih pregledov.
-

Če imate kakršnakoli vprašanja ali težave, se obrnite na svojega zobozdravnika ali zobnega tehnika.

Z dobro nego bodo vaši zobni nadomestki služili dolgo, funkcionalno in estetsko!