

## **SUUST EEMALDATAVAD PROTEESID**

### **Totaalproteesid, osalised plaatproteesid, büügelproteesid**

#### **HARJUMINE**

Suust eemaldatava proteesi kandmine võib olla esialgu ebamugav, sest protees on võõrkeha ning sellega harjumine võtab aega. Ole kannatlik ning püüa proteesi hoolimata ebamugavustundest kanda, sellega on võimalik harjuda!

Esimesed kaks nädalat uue proteesi kandmise järgselt on kõige raskemad ning suu peab uue olukorraga harjuma. Selle aja jooksul eemalda protees vaid selle puhastamiseks ning kanna proteesi ka öösiti. Hiljem tuleb protees ööseks siiski kindlasti eemaldada. Proteesiga harjumiseks võib minna ligi 1 kuu, mõningatel juhtudel pisut kauem. Uue plaatproteesi suhu asetamise järgselt oleks soovitatav juua sooja jooki ning lutsutada karamellkomme. Niimoodi muutub proteesimaterjal pehmemaks ning protees hakkab paremini suus istuma. Esimestel päevadel sööge uute proteesidega ainult pehmet toitu. Täisproteesi puhul tuleb vältida esihammastega hammustamist. Uue proteesiga võib olla häiritud söömine ja rääkimine. Muutuda võib ka maitsetundlikkus. Aja jooksul paraneb söömisfunktsioon ning diktsioon.

#### **HOIUSTAMINE**

Kui protees ei ole suus, tuleb see paigaldada niiske salvrätiku sisse pakituna kilekotti või spetsiaalsesse karpi. Vastasel korral proteesimaterjal kuivab ning muutub hapraks. Kuivas keskkonnas seisnud protees kootub ning tundub uuesti suhu pannes ebatäpsena.

#### **PUHASTAMINE**

Proteesi tuleb kaks korda päevas hoolikalt puhastada. Proteesi tuleb pesta voolava vee all kasutades pehmet harja. Ära kasuta proteesi puhastamiseks hambapastat, kuna hambapasta sisaldab abrasiivseid osakesi, mis kahjustavad proteesi pinda. Eriti hoolikalt tuleb puhastada tugihoideklambrite piirkonda. Proteesiholdustooteid saab osta apteegist.

#### **VALU/HÕÖRUMINE**

Esimeste nädalate jooksul võivad tekkida suus haavad või valusad kohad. Pöörduge kindlasti hambaarsti poole, kui proteesi kandmine põhjustab valu või hõõrumist. Hõõrumist tekitava proteesi lihvimise ja korrigeerimise järgselt kaebused üldjuhul kaovad. Arvestada tuleb sellega, et uue proteesi korrigeerimine võib vajada mitut hambaarsti külastust.

Paluge hambaarstil kontrollida proteeside õiget asendit iga aasta järel.

## **SUUST MITTE-EEMALDATAVAD PROTEESID**

### **Kroonid, sillad**

#### **PUHASTAMINE**

Kui teil on kroonid või sildproteesid, tuleb hammaste hügieenile erilist tähelepanu osutada.

Kõige olulisem piirkond on hamba igemeäärne pind, kus kroon läheb üle oma hambaks. Hambaid tuleb harjata pehme hambaharjaga, mis puhastab hambaid sama efektiivselt, kui tugev hari, kuid ei ole igemetele nii traumeeriv. Soovitatav on kasutada tehnikat, mille puhul harjased on suunatud poolviltu igemevakku ning harjata lühikeste ringjate liigutustega. Hambahari ei ulatu puhastama hambavahesid, seepärast peaks lisaks kasutama abivahendeid.

Kroonide puhul saab hambavahesid puhastada hambaniidiga. Selleks võib niidi ümber sõrmede keerata või kasutada spetsiaalset hambaniidihoidjat. Niit viia lühikeste edasi-tagasi liigutustega hammaste vahele, puhastada naaberhammaste pinnad kuni igemeservani kolme-nelja üles-alla-liigutustega.

Sildproteesi puhastamiseks tõmmatakse hambaniit sildproteesi alt läbi ja liigutades seda edasi-tagasi saab ka vahelüli puhtana hoida. Hea oleks kasutada suurema läbimõõduga hambaniiti.

Suuremate hambavahede ja silla vahelülide alt puhastamiseks võib kasutada ka väikest pudeliharja meenutatavat hambavaheharja e. sooloharja.

Suust mitte-eemaldavate proteeside hoolduseks vajaminevaid hooldusvahendeid saab osta nii hambaravi kliinikust kui apteegist.