

Suu ja hammaste puhastamine

- Peske hambaid kaks korda päevas hambaharja ja hambapastaga. Harjake puhtaks ka keel ja limaskestad.
- Kui suus pole ühtegi oma hammast või on üksikud hambad, siis peske kaks korda päevas õrna hambaharjaga keelt, suulage ja igemeid.

Limaskestade harjamine parandab vereringet suus.

Sildproteesi hooldamine

Vahendid sildproteesi puhastamiseks:

- spetsiaalne hambavaheharjake või
- spetsiaalne hambaniit

Puhastage sildproteesi alune pind harjakese või niidiga ettevaatlikult edasi-tagasi liigutustega. Teised sildproteesi pinnad, hambad, limaskestad ja keel peske puhtaks kasutades pehmet hambaharja ja hambapastat.

Proteesi puhastamata jätmisel kogunevad selle pinnale mikroobid, mis põhjustavad halba lõhna suus ning suu limaskesta haigusi. Viimased omakorda on eelsoodumuseks südame-veresoonkonna ja mitmetele teistele üldhaigustele.

Proteesi purunemisel pöörduge esimesel võimalusel arsti poole. Katkist proteesi ärge enam suhu pange. Mitte mingil juhul ei tohi proteesi ise parandama hakata – nii rikute proteesi ning seda pole võimalik enam endisel kujul taastada!

Külastage hambaarsti vähemalt üks kord aastas. Enne vastuvõtule tulemist peske hoolikalt puhtaks nii oma suu kui ka hambaprotees.

Stomatoloogiakliiniku hambaproteesikeskus
Registratuur 7 319 282

Koostajad:
õed Kaie Väiso ja Airi Ott

Tartu Ülikooli Kliinikum
Registratuur 731 9100
Üldinfo 731 8111
www.kliinikum.ee
kliinikum@kliinikum.ee

Hambaproteesi hooldamine

Patsiendiinfo

Harjumine uue hambaproteesiga

Uue proteesiga harjumine võib esialgu olla raske või isegi valulik. Olge kannatlik ning püüdke ebamugavustest hoolimata proteesi suus hoida. Suu harjub varsti uue olukorraga. Esimesed kaks nädalat eemaldage protees vaid selle puhastamise ajaks ning kandke proteesi ka öösel. Hiljem on soovitatav protees ööseks suust ära võtta.

Uue proteesiga võib rääkimine ja söömine algul tunduda keerulisena. Kõne paraneb varsti, kuid võite sellele ise kaasa aidata näiteks valjusti lugemisega peegli ees. Söömisel eelistage pehmemat ja mitte väga kuuma toitu, suutäied olgu väikesed.

Kui Teil on raskusi uue proteesi suhu asetamise/eemaldamisega, või mingil põhjusel (nt valu) ei ole võimalik proteesi kanda, võtke koheselt ühendust oma hambaarstiga. Võimalusel pange protees suhu vähemalt kaks tundi enne arsti vastuvõtule pöördumist – see aitab arstil paremini proteesi korrigeerida.

Suust eemaldatava hambaproteesi hooldamine

Vahendid proteesi puhastamiseks:

- spetsiaalne hambaproteesihari või pehme hambahari
- vesi
- seep või nõudepesuvahend
- hambaproteesi puhastustabletid

Puhastamine:

- Puhastamise ajaks eemaldage hambaproteesid suust.
- Puhastage proteesi sooja voolava vee all pooleldi täidetud kraanikausi või pehme käteräti kohal, sest käest kukkudes võib protees puruneda.
- Harjake hambaproteesi kõiki pindasid.
- Peale puhastamist loputage protees korralikult puhta veega.
- Puhastage proteesi hommikul ja õhtul.
- Loputage veega proteesi ja suud peale igat söögikorda.

Pärast õhtust puhastamist hoidke proteesi 10-15 minutit puhastustableti lahuses. Selleks asetage sooja veega täidetud anumasse puhastustablett ja seejärel hambaprotees. Puhastustableti lahus aitab proteesidelt eemaldada limaskestast haigusi põhjustavaid mikroorganisme.

Puhastuslahuse jäägid loputage korralikult jooksva vee all proteese kergelt harjates.

NB! Kasutatud lahus visake ära.

Proteesi puhastamisel ärge kasutage:

- hambapastat - see on abrasiivne ja võib proteesi kahjustada!
- alkoholi, valgendit, kuuma vett - need kahjustavad proteesimaterjali, muutes selle hapraks või põhjustades värvuse muutusi.

Hambaproteesi hoidmine

Kui Te eemaldate proteesi suust (nt ööseks, ebamugavuse korral), siis hoidke seda **puhastatult** niiskes keskkonnas:

- proteesikarbis või mõnes muus suletavas karbis **vee sees**,
- proteesikarbis või mõnes muus suletavas karbis **niiske paberrätiku sees** või
- veega täidetud klaasis.

Kuivalt hoides muutub proteesimaterjal hapraks ja võib kergemini puruneda.

NB! Ärge kasutage riiete taskuid proteesi hoidmiseks!