Jak si zvyknout na novou snímatelnou náhradu

Nová zubní náhrada je pro vaše ústa velkou změnou. Než si na ni sliznice, jazyk a svaly zvyknou, může to trvat několik týdnů. Dodržováním následujících rad proces adaptace výrazně urychlíte.

První dny s novou náhradou

- **Noste ji co nejvíce:** Aby si ústa na nový předmět zvykla, je nutné náhradu nosit pravidelně. Zpočátku ji vyndávejte pouze na čištění.
- **Mluvení a výslovnost:** Zezačátku se může objevit šišlání nebo zvýšené slinění. Cvičte mluvení čtením nahlas nebo opakováním hůře vyslovitelných slov (např. s hláskami C, S, Z). Tělo si během pár dnů zvykne.
- **Jídlo a kousání:** Začněte s měkčí stravou nakrájenou na menší kousky. Sousta vkládejte do úst symetricky na obě strany, abyste náhradu nepřevažovali. Vyhněte se zpočátku lepivým a velmi tvrdým potravinám.

Co dělat, když náhrada tlačí?

- Je zcela běžné, že se v prvních dnech objeví otlaky. Náhradu v žádném případě sami neupravujte ani nebruste.
- Pokud vás náhrada bolí, objednejte se k nám na kontrolu (úpravu).

Důležité: Náhradu si nasaďte alespoň několik hodin před návštěvou ordinace, aby lékař přesně viděl, kde otlak vzniká.

Čištění a hygiena

- **Každodenní péče:** Náhradu čistěte po každém jídle, nejméně však dvakrát denně (ráno a večer). Používejte speciální kartáček na protézy a neabrazivní pastu nebo tekuté mýdlo. Klasické zubní pasty mohou povrch náhrady poškrábat.
- **Čištění úst:** Nezapomínejte čistit i vlastní zbylé zuby, dásně a jazyk měkkým kartáčkem.
- **Noční režim:** Po adaptaci (zhruba po měsíci) je ideální náhradu na noc vyjímat, aby si dásně odpočinuly. Uchovávejte ji v suchu nebo ve sklenici s čistou vodou.

Náhradu čistěte vždy nad umyvadlem napuštěným vodou nebo nad rozprostřeným ručníkem. Pokud vám vyklouzne z ruky, voda nebo měkký podklad zabrání jejímu prasknutí.