



Πώς να φροντίζετε τις νέες σας οδοντοστοιχίες

Έχουμε βάλει μαζί μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να αξιοποιήσετε επαρκώς τις νέες σας οδοντοστοιχίες. Να θυμάστε ότι, μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να τις συνηθίσετε, γι αυτό να κάνετε υπομονή.

Πώς να βάζετε και να βγάζετε την οδοντοστοιχία σας

Ο οδοντίατρος ή ο οδοντοτεχνίτης σας θα σας δείξει το πώς να βάζετε και πώς να βγάζετε την οδοντοστοιχία σας. Μη διστάζετε να τους κάνετε ερωτήσεις. Φροντίστε να αισθάνεστε άνετα όταν τα βάλετε ή τα βγάλετε πριν φύγετε από την κλινική.

Να θυμάστε ότι, να μη χρησιμοποιείτε πίεση ποτέ για να βάλετε ή να βγάλετε τις οδοντοστοιχίες σας.

Η λειτουργία της νέας οδοντοστοιχία σας

Μπορεί να αισθανθείτε περίεργα με την νέα σας οδοντοστοιχία, ακόμα και αν έχετε φορέσει άλλες οδοντοστοιχίες πριν. Αυτό είναι φυσικό και συμβαίνει επειδή το στόμα σας χρειάζεται χρόνο να τη συνηθίσει.

Όταν πρωταρχίσετε να τρώτε με την καινούργια σας οδοντοστοιχία, να αρχίσετε με μαλακά τρόφιμα (π.χ. ελαφρώς ψημένα λαχανικά).

Πάρτε μικρές μπουκιές και μασάτε σιγά -σιγά. Αν έχετε φυσικά δόντια, προσπαθήστε να δαγκώνετε με αυτά, αντί με τα ψεύτικα.

Αν είναι δυνατόν, να μασάτε και στις δύο μεριές την ίδια στιγμή.

Πώς να συντηρείτε την οδοντοστοιχία σας

Αν σπάσει ή πάθει ζημιά η οδοντοστοιχία σας, σταματήστε αμέσως να τη φοράτε. Μην προσπαθείτε να την επιδιορθώσετε, να την λυγίσετε ή να την τροποποιήσετε. Τηλεφωνήστε στην οδοντιατρική κλινική για να κλείσετε ένα ραντεβού για να την φτιάξουν.

Αν διαπιστώσετε ότι στην οδοντοστοιχία σας έχει συσσωρευτεί πέτρα ή λιθίαση, μουλιάστε την σε λευκό ξύδι (1 μέρος) και (4 μέρη) νερό. Αν ακόμα δεν μπορείτε να αφαιρέσετε τη συσσώρευση, τηλεφωνήστε στην οδοντιατρική κλινική και κλείστε ένα ραντεβού για να ξαναγαυαλίσουν την οδοντοστοιχία σας.

Πονάει το στόμα επειδή φοράτε οδοντοστοιχία

Μπορεί να πονάει λίγο το στόμα σας κάτω από την νέα σας οδοντοστοιχία. Αν συμβεί αυτό, επικοινωνήστε με την κλινική για να κανονίσετε να αναπροσαρμόσουν την οδοντοστοιχία σας.

Αν ο πόνος είναι σοβαρός μπορεί να βοηθήσει το να τις βγάλετε για ένα μέρος της ημέρας. Ωστόσο, παρακαλούμε φορέστε την οδοντοστοιχία σας για μερικές ώρες πριν το ραντεβού σας, έτσι ώστε να μπορέσουμε να δούμε σε ποιο σημείο χρειάζεται να γίνει η αναπροσαρμογή.

Μην αναπροσαρμόσετε ή προσπαθείτε να επιδιορθώσετε τις οδοντοστοιχίες.

Πώς να φροντίζετε την οδοντοστοιχία σας το βράδυ

Θα πρέπει να βγάζετε τις οδοντοστοιχίες σας, πριν πάτε για ύπνο κάθε βράδυ. Αυτό δίνει την ευκαιρία στο στόμα σας να ξεκουραστεί και να σταματήσετε να τρίζετε τα δόντια σας καθώς κοιμάστε.

Καθαρίστε κάθε βράδυ τις οδοντοστοιχίες σας με μια μαλακή οδοντόβουρτσα και αφήστε τις να στεγνώσουν με τον αέρα. Αυτό σταματάει τον πολλαπλασιασμό των βακτηριδίων.

Υγιεινή και καθαρισμός

Για να κρατήσετε τα φυσικά σας δόντια υγιή θα χρειαστεί να πλένετε το στόμα σας μετά από κάθε γεύμα. Ο οδοντίατρος ή ο οδοντοτεχνίτης σας θα σας δείξει πώς να χρησιμοποιείτε σωστά την οδοντόβουρτσα και το οδοντικό νήμα.

Θα χρειαστεί επίσης να πλένετε τις οδοντοστοιχίες μετά από κάθε γεύμα για να σταματήσετε τη συσσώρευση τροφών και πλάκας.

Κρατήστε την οδοντοστοιχία σας, και με μια μαλακή οδοντόβουρτσα και σαπούνι, καθαρίστε και την εσωτερική και την εξωτερική της επιφάνεια.

ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ

Ζεστό νερό

Απορρυπαντικά Κουζίνας

Αποξεστικά

Λευκαντικά πλυσίματος ρούχων

Θεμελιωμένο οινόπνευμα

Αντισηπτικά

(εκτός και αν σας

συμβούλεψαν διαφορετικά)



Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνήστε στον αριθμό: **(03) 9341 1000** Ή



επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: **www.dhsv.org.au** για να βρείτε την πλησιέστερη σας κοινοτική κλινική



dental health
services victoria
oral health for better health