



Ιατρείο Προσθητικής,
Αισθητικής Οδοντιατρικής και
Οδοντικών Εμφυτευμάτων
Λ. Κηφισίας 80, 11525 Αθήνα,
210 69 30 140
www.dent-artistry.com

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΟΔΟΝΤΟΣΤΟΙΧΙΩΝ

Οι παρακάτω προτάσεις έχουν σκοπό να σας βοηθήσουν να χρησιμοποιήσετε και να φροντίσετε τις νέες σας οδοντοστοιχίες.

Μπορεί να χρειαστούν 2-3 εβδομάδες μέχρι να συνηθίσετε την καινούργια σας οδοντοστοιχία. Η προσαρμογή χρειάζεται χρόνο, μην απογοητευτείτε αν δεν τα καταφέρνετε από την πρώτη στιγμή.

1.  Ελαφρύς **τραυματισμός** μπορεί να προκληθεί από τις νέες οδοντοστοιχίες . Μπορεί να εμφανιστεί αμέσως μετά την παράδοση των οδοντοστοιχιών ή και σε μερικές μέρες. Επικοινωνήστε μαζί μας για άμεση ανακούφιση. Η οδοντοστοιχία θα χρειαστεί μικρή τροποποίηση. Αν δεν μπορείτε να μας προσεγγίσετε, αφαιρέστε την οδοντοστοιχία από το στόμα σας.
2.  Δεν θα αισθάνεστε άνετα από την πρώτη στιγμή που θα χρησιμοποιήσετε την οδοντοστοιχία σας. Η **αίσθηση της πληρότητας** στο στόμα σας είναι φυσιολογική. Οι μύες της γλώσσας, της παρειάς και των χειλιών τείνουν να απομακρύνουν την οδοντοστοιχία από την θέση της αλλά με λίγη υπομονή οι μύες αυτοί θα εκπαιδευτούν, ώστε να σας βοηθήσουν να συγκρατήσετε την οδοντοστοιχία σας στην θέση της. Η συγκράτηση της κάτω οδοντοστοιχίας είναι πιο δύσκολη γιατί η δράση της παρειάς και των χειλιών είναι πιο έντονη σε αυτήν.
3.  Στην αρχή η **έκφραση του προσώπου** σας ενδέχεται να είναι αλλοιωμένη. Χρειάζεται λίγος χρόνος για να χαλαρώσουν τα χείλη και τα μάγουλα σας. Ο καλύτερος τρόπος για να επιτρέψετε στο πρόσωπο σας να χαλαρώσει, είναι με το να συγκεντρώνετε σε κάποια άλλη δραστηριότητα.
4.  Υπομονή χρειάζεται για να μάθετε να **τρώτε** με τις οδοντοστοιχίες σας. Τις πρώτες μέρες μπορείτε να ξεκινήσετε με μαλακή τροφή ή τροφή που να είναι εύκολο να μασήσετε. Προοδευτικά, μπορείτε να προχωρήσετε σε πιο σκληρές τροφές. Να μασάτε μικρές μπουκιές και όσο αργά μπορείτε, προσπαθώντας να αποφύγετε τις δυσκολίες που εμφανίζονται. Προσπαθήστε επίσης να έχετε τροφή και στις δύο πλευρές του στόματος σας

5. και να μην τρώτε μονόπλευρα. Αν δαγκώσετε με την οδοντοστοιχία στα μπροστινά σας δόντια, αυτή θα μετακινηθεί από την θέση της. Κόβετε την τροφή σε μπουκιές και τοποθετήστε την στα πίσω δόντια.
6.  Διαβάζετε φωναχτά όταν βρίσκεστε μόνος/η σας ώστε να βελτιώσετε προοδευτικά την **ομιλία** σας. Εξασκηθείτε στις λέξεις και τους ήχους που σας δυσκολεύουν. Αποφύγετε παράλληλα τις κινήσεις εκείνες που κατά την ομιλία, μπορούν να εκτρέψουν τις οδοντοστοιχίες σας.
7.  Οι οδοντοστοιχίες πρέπει **να αφαιρούνται από το στόμα καθημερινά** για 8 περίπου ώρες. Έτσι δίνεται η δυνατότητα στους ιστούς του στόματος σας να ξεκουραστούν. Η πιο εύκολη ώρα για πολλούς, είναι η νύχτα. Αν για οποιοδήποτε λόγο, προτιμάτε να φορέσετε τις οδοντοστοιχίες σας κατά την διάρκεια της νύχτας, προσπαθήστε να τις αφαιρέσετε κατά την διάρκεια της ημέρας. Όταν τις αφαιρείτε, φυλάξτε τις οδοντοστοιχίες, σε δοχείο με καθαρό νερό.
8.  **Καθαρίζετε** τις οδοντοστοιχίες σας συχνά. Μετά από κάθε γεύμα ξεπλύνετε την οδοντοστοιχία με τρεχούμενο νερό. Η χρήση ειδικής βούρτσας, βοηθά στον αποτελεσματικότερο καθαρισμό και μπορείτε να την αγοράσετε στα περισσότερα φαρμακεία. Οι βούρτσες αυτές έχουν τρίχες σκληρότερες από τις συνηθισμένες οδοντόβουρτσες και σχήμα κατάλληλο για αποτελεσματικό καθαρισμό. Κοινό σαπούνι καθαρισμού και βούρτσισμα είναι αρκετό για την υγιεινή της οδοντοστοιχίας σας.
9.  Μην χρησιμοποιήσετε σκληρά **απορρυπαντικά** για τον καθαρισμό της. Μην φέρνετε την οδοντοστοιχία σε επαφή με πολύ ζεστό νερό. Μην χρησιμοποιείται νερό με θερμοκρασία μεγαλύτερη από εκείνη του σώματος.
10.  Όταν θέλετε να **πλύνετε** την οδοντοστοιχία σας, γεμίστε τον μισό σας νεροχύτη με νερό ώστε σε περίπτωση που γλιστρήσει από τα χέρια σας να μην σπάσει.
11.  Επισκεφτείτε μας, μια φορά τον χρόνο για **έλεγχο** της οδοντοστοιχίας. Η καλή εφαρμογή της εξαρτάται από την συχνή αναπροσαρμογή της. Αν μείνει πολύ καιρό χωρίς "γέμισμα" μπορεί να αρχίσει να σας χτυπάει ξανά.
12.  Για οποιαδήποτε επιπλέον απορία μην διστάσετε να μας τηλεφωνήσετε.