

## Hygiejne

### Hvor ofte :

Det er en god ide´ at børste eller skylle protesen ofte – gerne efter hvert måltid.

Det kan ikke undgås, at der kommer madrester ind under protesen.

Snavsede proteser kan give dårlige ånde, og der kan opstå betændelse og svampeangreb i slimhinderne, hvis protesen ikke holdes ren.

Det er også en god ide´ 1 gang i døgnet at børste gummen med en blød tandbørste.

Når protesen ikke er i munden, opbevares den i vand.

### Hvordan:

Til protesen bør bruges koldt vand og ikke-slibende sæbe – eller biovaskemiddel, der også kan fjerne misfarvninger.

Specielle protesetandbørster gør det let at holde proteserne rene både indvendigt og udvendigt.

Er der bøjler på protesen, skal disse børstes ekstra godt.

Varmt vand kan få protesen til at ændre facon, så den ikke længere passer i munden.

### Tandsten:

Tandsten kan sætte sig fast på protesen.

Denne fjernes ved at lægge protesen i blød nogle timer i et glas vand tilsat en spiseskefuld eddike.

## Ny protese - Gode Råd

## **Tillykke med din ny protese.**

Ca. 1 000 000 personer i Danmark har hel- eller delprotese.

Du er altså ikke alene.

Hav lidt tålmodighed med den nye protese. Det tager nogle uger at vænne sig til den, og tyggefølelsen og smagen af maden er anderledes end med dine egne naturlige tænder.

### **Måltider:**

Spis helst mad, der ikke skal tygges for meget de første dage, f. eks fisk og fars.

Skær maden i små bidder og tyg i begge sider samtidigt, så vipper protesen ikke så let. Tag dig god tid.

### **Ømhed:**

Det er næsten umuligt at undgå en vis ømhed i slimhinderne de første dage.

Hvis ømheden ikke forsvinder i løbet af nogle dage, skal protesen rettes lidt til. Tag protesen ud, hvis den gør for ondt, men hav den i munden mindst ½ dag før kontroleftersynet.

Ellers kan det være umuligt for tandlægen at finde årsagen til ømheden.

I overmunden kan protesen som regel laves, så den suger sig fast i ganen.

I undermunden ligger protesen løst på gummen, og det kan give problemer med at holde den på plads.

Den er sværere at vænne sig til.

### **Tale:**

Hvis du føler dig usikker, når du taler, kan du øve dig med at udtale et par svære ord – eller læse højt for dig selv. Øvelse gør mester.

### **Skade på protesen:**

En protese skal behandles forsigtigt.

Selv et mindre stød kan føre til, at en tand revner, eller at selve protesen knækker.

Sker det, kan protesen repareres.

De fleste skader opstår under protesebørstningen, hvor den våde protese glider ud af hænderne. Hav altid lidt vand i håndvasken, så protesen lander blødt.

Slib aldrig selv på protesen.

### **Rebasering:**

En protese skal passe til gummen. Gummerne ændres over tid, og proteserne skal passes til – rebaseres.

Få undersøgt slimhinder og proteser 1 gang årligt.

### **Opbevaring:**

Er protesen ikke i munden, opbevares den fugtigt i et glas vand.