**NAVODILA ZA NEGO TOTALNE ZOBNE PROTEZE**

1. **Kaj pričakovati od totalne proteze**

Totalna (polna) zobna proteza je nadomestek za vse izgubljanje zobe v eni ali obeh čeljustih.

Čeprav sodobne proteze omogočajo precejšno funkcionalnost, je pomembno vedeti :

* Totalna proteza lahko nadomesti približno 20-25% funkcionalnosti naravnih zob
* Pravilna nega in prilagoditev bistveno vplivata na udobje, funkcionalnost in življenjsko dobo proteze.
1. **Nega totalne zobne proteze**
* Dnevna nega
* Po vsakem obroku sperite protezo z mlačno vodo, da odstranite ostanke hrane.

Vsaj 1x dnevno jo očistite z mehko ščetko (namenjeno protezam) in neabrazivnim milom ali čistilom za proteze. Ne uporabljajte zobne paste, saj lahko poškoduje površino proteze.

PROPOROČILO ZA VARNO ČIŠČENJE :

Protezo vedno čistite nad mehko podlago – priporočamo, da na dno umivalnika položite brisačo ali ga napolnite z vodo. Tako zmanjšate možnost poškodb, če proteza zdrsne iz rok.

NAMAKANJE ČEZ NOČ :

Ponoči protezo shranjujte v kozarcu z vodo ali v namenski čistilni raztopini za proteze, da preprečite izsušitev in deformacijo.

1. **Nošenje proteze tudi ponoči**
* Priporočamo, da protezo nosite tudi ponoči, razen če zobozdravnik svetuje drugače.
* Neprekinjeno nošenje pomaga pri navajanju in stabilnosti sluznice, še posebej v prvih tednih.
* Pomembno je, da vsaj 1x dnevno odstranite protezo za temeljito čiščenje ustne votline in same proteze.
1. **Navajanje na protezo**
* Prvi dnevi so lahko neprijetni – občutek tujka v ustih je normalen.
* Lahko pride do povečanega izločanja sline, občutka polnosti ali manjših težav pri govoru.
* Večina uporabnikov se v nekaj tednih navadi na protezo.

V tem času svetujemo :

Branje na glas, da se jezik navadi na novo obliko v ustih.

Postopno podaljševanje časa nošenja, če je začetno nošenje neprijetno.

1. **Način žvečenja z protezo**
* Žvečenje z umetnimi zobmi zahteva prilagoditev.
* Hrano režite na manjše koščke.
* Žvečite počasi i na obeh straneh hkrati, da ohranite ravnotežje proteze.
* Izogibajte se lepljivim in zelo trdim jedem (karamela, oreščki trdi bonboni,..)
1. **Redni pregledi**
* Proteza se s časom lahko zrahlja zaradi sprememb v kosteh in dlesnih.
* Redno obiskujte zobozdravnika, da preveri prileganje in po potrebi opravi popravke ali podloge.
* Priporočeni so letni pregledi, tudi če ni težav.