

Zehn Regeln für Prothesenträger



1. Geduld

Mit Prothesen umgehen zu lernen braucht Zeit. In den ersten Tagen werden Sie die neuen Prothesen noch als Fremdkörper empfinden. Das führt zu vermehrtem Speichelfluss, weshalb Sie häufiger schlucken müssen. Die Lage normalisiert sich bald und Sie werden kaum bemerken, ab wann die neuen Zähne ganz selbstverständlich zu Ihnen gehören.

2. Untere Prothesen

Untere Prothesen erfordern viel mehr Geduld als obere, denn es dauert wesentlich länger bis man sich an sie gewöhnt hat und mit Ihnen umgehen kann. Dass die Zunge sich eingeeengt fühlt und in der Lage ungewohnt ist, soll Sie nicht beunruhigen, denn die Zunge wird mit der neuen Situation zurechtkommen.

3. Kauen

Essen Sie in den ersten Tagen nur weiche, nicht klebende Speisen. Kauen Sie langsam und gleichmäßig, so dass Sie sich allmählich an den Gebrauch der Prothesen und den Druck, den diese auf die Kieferkämme ausüben, gewöhnen können. Je mehr Zeit Sie sich für die Mahlzeiten nehmen, desto rascher werden Sie sich an die neuen Prothesen gewöhnen. Lassen Sie sich nicht beirren. Prothesen bewegen sich beim Essen immer!

4. Abbeißen

Nehmen Sie am Anfang nicht zu große Bissen. Schneiden Sie sich kleine Stückchen. Falls die Kieferkämme fest genug sind, können Sie versuchen, von einem Stück Brot oder gar von einem Apfel abzubeißen. Drücken Sie beim Abbeißen das Brot oder den Apfel fest nach hinten oben gegen die oberen Schneidezähne; so wird die Prothese am Platz gehalten. Leider können nicht alle Prothesenträger das Abbeißen erlernen.

5. Nachsorge

Als Prothesenträger sollten Sie besonders regelmäßig Ihren Zahnarzt aufsuchen. Dadurch kann die Haltbarkeit der Prothese deutlich verlängert werden. In größeren zeitlichen Abständen sind Unterfütterungen nötig, da die Kieferkämme im Laufe der Zeit ihre Form ändern, die Prothese jedoch nicht.

6. Druckstellen

Sie werden mit den neuen Prothesen kleinere Beschwerden und sogar schmerzhaft Druckstellen bekommen. Melden Sie sich bei Ihrem Zahnarzt, er kann Ihnen helfen.

7. Sprache

An jede neue Prothese müssen Sie sich sprachlich gewöhnen. Üben Sie das Sprechen, indem Sie für sich laut lesen (z.B. die Tageszeitung) oder indem Sie sich in einem Spiegel kontrollieren.

8. Reinigung

Reinigen Sie Ihre Prothese täglich morgens und abends mit einer speziellen Prothesenbürste oder einer normalen Zahnbürste. Konzentrieren Sie sich bei der Reinigung auf schwer zugängliche Stellen, wie die Zahnzwischenräume. Mit einem Ultraschall-Reinigungsgerät (z.B. Pauli DentiSonic) werden zusätzlich Beläge und Verunreinigungen schonend entfernt. Stark verunreinigte Prothesen können Sie bei Ihrem Zahnarzt professionell reinigen lassen. Vergessen Sie nicht auch Gaumen und Zunge mit einer Zahnbürste gut zu säubern!

9. Tragedauer

Tragen Sie Ihre Prothesen immer! Nehmen Sie diese nur zum Reinigen oder Abspülen heraus. Falls Ihr Zahnarzt anrät, Sie nachts herauszunehmen, legen Sie Ihre Prothese in ein Glas mit frischem Wasser, denn der Prothesekunststoff ändert seine Form, wenn er an der Luft trocknet.

10. Änderung an einer Prothese

Versuchen Sie nie Ihre Prothese selbst zu reparieren oder anzupassen, denn nur Ihr Zahnarzt hat dafür die notwendigen Kenntnisse und Materialien.