

KOMPAKT-INFORMATION

Die „Dritten“: Wie pflege ich sie richtig?

Mit den Dritten ist das so eine Sache: Man muss sich daran gewöhnen. Beim Abbeißen, Kauen und Sprechen. Plötzlich hat man so ein fremdes Ding im Mund und manchmal ist es nicht leicht, damit zurecht zu kommen. Für jeden, der eine Teil- oder Totalprothese hat, stellt sich die Frage, wie er sie reinigen soll. Reichen Bürste und Zahnpasta oder soll man sie auch noch in eine Tabletten-Reinigungslösung legen? Soll man die Zähne nachts herausnehmen oder kann man sie drin lassen? Hier bekommen Sie die Antworten auf Ihre Fragen. Schließlich sollen Sie lange Freude an Ihren Zähnen haben. Sie wissen ja: „Mit den Dritten Zähnen kommt der zweite Frühling!“

Gewöhnungs-Phase

Es braucht seine Zeit, bis man sich an „das neue Ding“ im Mund gewöhnt hat. Hier hilft ein wenig Geduld. Nach einer gewissen Zeit wird der Zahnersatz nicht mehr als Fremdkörper wahrgenommen. Damit müssen Sie in der ersten Zeit rechnen:

Geschmack: Oft deckt herausnehmbarer Zahnersatz den Gaumen ganz oder teilweise ab. Das beeinträchtigt das Geschmackempfinden, weil am Gaumen sog. Geschmacksknospen sitzen, die plötzlich nicht mehr mit der Nahrung in Berührung kommen.

Heiß und kalt: Wenn der Gaumen von der Prothese abgedeckt wird, ändert sich das Gefühl für die Temperatur von Speisen. Die heiße Suppe schmeckt lauwarm und das Eis ist nicht mehr kalt genug. Nach ein paar Tagen hat sich aber der Gaumen an die Prothese gewöhnt und man kann das Essen wieder genießen.

Abbeißen: Wem es mit den Dritten schwer fällt, härtere Nahrung wie gewohnt mit den Schneidezähnen abzubeißen, sollte eine andere Beißtechnik ausprobieren: Z.B. Brotrinde, Äpfel oder Möhren von der Seite aus abbeißen,

Sprechen: Fast jeder neue Zahnersatz im Mund behindert zu Beginn das Sprechen. Hier hilft nur Üben, Üben, Üben. Lesen Sie sich laut die Zeitung vor, führen Sie selbstgespräche und was Ihnen sonst noch einfällt.

Druckstellen: Diese kommen bei neuem herausnehmbarem Zahnersatz sehr häufig vor. Hier gibt es nur Eines: Sofort einen Termin in der Zahnarztpraxis vereinbaren, damit die Druckstellen beseitigt werden können. Abwarten ist zwecklos. Druckstellen verschwinden nie von alleine!

Prothesenhalt: Wenn Sie am Anfang noch Schwierigkeiten haben, können Sie sich mit einem **Haftmittel** behelfen. Wird der Halt durch Übung nicht besser, sollten Sie Ihren Zahnarzt aufsuchen.

Haftmittel („Prothesenkleber“)

Es gibt jede Menge an Haftmitteln für die Dritten: Kleber aus der Tube, Pulver zum Aufstreuen, Klebestreifen und weiche Kissen zum Einlegen. Welches davon für Sie am besten ist, lässt sich nicht pauschal beantworten. Sie müssen es selbst ausprobieren. In vielen Fällen erübrigt sich ein Haftmittel, sobald man gelernt hat, die Prothese richtig zu benutzen. In anderen Fällen kann der Zahnarzt durch eine Unterfütterung oder andere Maßnahmen den Halt verbessern.

Bei sehr ungünstigen Kieferverhältnissen kann es aber sein, dass dauerhaft geklebt werden muss. Wenn die Zähne wirklich fest sein sollen, können **Implantate** die ideale Lösung sein.

Zahnersatz-Pflege

Regel Nr. 1: Zahnersatz nach jeder Mahlzeit unter fließendem Wasser abspülen! Sie können dafür zusätzlich noch eine spezielle **Prothesenbürste** und normale Zahnpasta benutzen. Füllen Sie vor dem Putzen das Waschbecken mit Wasser! Wenn die Prothese aus der Hand rutschen sollte, fällt sie ins Wasser und bricht nicht.

Regel Nr. 2: Zahnersatz jeden zweiten Tag nach dem Abbürsten für ca. 15 Minuten in ein **Tablettenreinigungsbad** legen. Danach abspülen und wieder einsetzen.

Regel Nr. 3: Normalerweise kann Zahnersatz Tag und Nacht getragen werden und muss nur zum Reinigen herausgenommen werden.

Regel Nr. 4: Lassen Sie Zahnersatz nie längere Zeit trocken an der Luft liegen. Das kann den Prothesenkunststoff schädigen. Wenn Sie Ihre Prothese nachts herausnehmen wollen, legen Sie diese in ein Glas mit kaltem Wasser.

Tipp: Bei hartnäckigen Verfärbungen, die Sie nicht selbst entfernt bekommen, können Sie Ihren Zahnersatz professionell in der Zahnarztpraxis reinigen lassen.



Haben Sie noch Fragen zur richtigen Zahnpflege? Wünschen Sie eine kompetente Beratung? Dann vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin unter Telefon **07163-910400!**