

## 10 Regeln für den 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. Folgen Sie den Ratschlägen Ihres Zahnarztes und lassen Sie sich nicht entmutigen.

### 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 ihre Lage ungewohnt ist, soll Sie nicht beunruhigen, denn die Zunge wird mit der neuen Situation zu-rechtkommen.

### 3. Kauen

Essen Sie in den ersten Tagen nur weiche, nichtklebende Speisen. Kauen Sie langsam und gleich-mässig, 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 eine Mahlzeit nehmen, des-to rascher werden Sie sich an die neuen Prothesen gewöhnen. Lassen Sie sich nicht beirren, Pro-thesen bewegen sich beim Kauen immer.

### 4. Abbeissen

Nehmen Sie am Anfang nicht zu grosse Bissen. Schneiden Sie sich kleine Stückchen. Falls die Kie-ferkämme fest genug sind, können Sie versuchen, eine Stück Brot oder gar einen Apfel abzubeis-sen. 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 lernen.

### 5. Druckstellen

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

### 6. Sprache

Üben Sie das Sprechen, indem Sie für sich laut lesen oder indem Sie sich in einem Spiegel kontrol-lieren.

### 7. Reinigung

Reinigen Sie Ihre Prothesen täglich morgens und abends mit einer speziellen Prothesenbürste und einer alkalifreien Seife oder mit Spülmittel (Abwaschmittel) und spülen Sie sie nach jedem Essen mit kaltem Wasser gründlich ab. Vergessen Sie nicht, auch Ihren Gaumen und die Zunge mit einer wei-chen Zahnbürste gut zu reinigen.

### 8. Tragedauer

Tragen Sie Ihre Prothesen immer, ausser zum Reinigen oder Abspülen. Falls Ihnen Ihr Zahnarzt an-rät, die Prothesen nachts herauszunehmen, legen Sie sie auf alle Fälle in ein Glas mit frischem, kal-tem Wasser, denn der Prothesenkunststoff ändert seine Form, wenn er an der Luft trocknet.

### 9. Gewebeveränderung

Die Kieferkämme verändern sich im Laufe der Zeit, die Prothesen aber ändern sich nicht. Es ist da-her nötig, dass Sie regelmässig Ihren Zahnarzt aufsuchen, damit er den Sitz und die Passform der Prothesen überprüft und den Gesundheitszustand Ihres Mundes kontrolliert. Unter Umständen kann eine jährliche Nachsorge durch den Zahnarzt für Ihr allgemeines Wohlbefinden auf lange Sicht sehr wichtig sein.

### 10. Änderungen an der Prothese

Versuchen Sie nie, Ihre Prothesen selbst anzupassen oder zu reparieren.