

---

# Higiena protez

---

**Sztuczne zęby, podobnie jak zęby własne, wymagają odpowiedniej pielęgnacji. Ma to istotne znaczenie dla zachowania zdrowia i wpływa pozytywnie na trwałość protezy. Zalegające na powierzchni protezy resztki jedzenia, sprzyjają namnażaniu się bakterii i grzybów, co może prowadzić do stanów zapalnych błony śluzowej, a także do nieprzyjemnego zapachu z ust.**

1. *Protezę należy do mycia wyciągnąć z ust, ponieważ staranne szczotkowanie musi odbywać się na wszystkich powierzchniach, a szczególnie tej która dotyka błony śluzowej.*
2. *Do mycia używamy specjalnych szczoteczek do protez z dwoma główkami lub zwykłych szczoteczek do zębów, jednocześnie dbajmy aby nie była to ta sama szczoteczka co do mycia zębów (aby się nie pomylić warto zakupić szczoteczki w różnych kolorach)*
3. *Nie stosujemy do mycia protez pasty do zębów! Ma ona środki ściernie, które rysują powierzchnię, przez co staje się ona szorstka i dużo bardziej podatna na odkładanie się osadów i bakterii. Taka powierzchnia staje się nadkażona i nieestetyczna. W tym celu lepiej jest stosować zwykłe mydło bądź specjalne pasty do protez. Te środki nie uszkadzają powierzchni a jednocześnie mają działanie antybakteryjne. Protezę po myciu należy dokładnie opłukać pod wodą.*
4. *Zalecamy aby protezę wyciągać na noc, ponieważ noszenie jej przez cały czas może powodować stany zapalne błony śluzowej.*
5. *Bezwzględnie zalecane jest przechowywanie protezy w suchym pojemniku, ponieważ wilgotne środowisko sprzyja rozwojowi zarazków. Przed ponownym jej założeniem wskazane jest zmoczenie jej powierzchni.*
6. *Raz na 2 tygodnie można dodatkowo użyć specjalnych tabletek do dezynfekcji protez. Przy czym należy dokładnie przestrzegać instrukcji producenta, gdyż zbyt długie działanie tych środków może zniszczyć protezę.*

- 
7. *Dbaj o higienę jamy ustnej nawet przy bezzębieniu. Używaj płynów do płukania ust w celu usunięcia resztek jedzenia. Nie zapominaj o oczyszczaniu języka, gdyż jest to duże siedlisko dla bakterii.*
  8. *Nie używaj na co dzień kremów mocujących do protez. Jeśli proteza jest luźna to sygnał że doszło do zaniku kości i należy wykonać nowe uzupełnienie.*
  9. *Dbanie o protezę pozwala przedłużyć jej żywotność. Niestety ciężkie warunki w jakich używana jest proteza, oraz zmiany zachodzące w organizmie sprawiają że taka proteza traci wraz z czasem swoje pierwotne właściwości. Dlatego zalecane jest aby co kilka lat taką protezę wymienić na nową.*