

Τι μπορώ να περιμένω όταν πάρω τις τεχνητές οδοντοστοιχίες μου;

What can I expect when I get my dentures?

Greek

Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος μέχρι να συνηθίσει το στόμα σας τις νέες τεχνητές οδοντοστοιχίες (μασέλες) σας.

Μπορεί να παρατηρήσετε τα εξής:

- Μπορεί να αισθάνεστε ότι οι μασέλες παίρνουν πολύ χώρο στο στόμα σας
- Μπορεί να έχετε περισσότερο σάλιο
- Οι μασέλες μπορεί να κινούνται όταν τρώτε ή μιλάτε
- Θα αισθάνεστε διαφορετικά όταν μασάτε ή δαγκώνετε
- Τα τρόφιμα μπορεί να έχουν διαφορετική γεύση
- Η ομιλία μπορεί να είναι διαφορετική
- Μπορεί να εμφανιστεί ένας βαθμός δυσφορίας, και αυτό είναι φυσιολογικό

Εάν έχετε προβλήματα που εξακολουθούν, ενημερώστε τον οδοντίατρό σας στο ραντεβού επανεξέτασης.

Πώς να εξασφαλίσω τη μακροζωία της οδοντοστοιχίας μου;

- Μην τις μουλιάζετε σε καυτό νερό και μην τις αφήνετε στο αυτοκίνητο όταν κάνει ζέστη.
- Ποτέ μην χρησιμοποιείτε χημικές ουσίες όπως χλωρίνη για τις μασέλες σας.
- Μην επιχειρήσετε να προσαρμόσετε, να τροποποιήσετε ή να επισκευάσετε τις δικές σας μασέλες ή να χρησιμοποιήσετε κόλλα για να τις επιδιορθώσετε – επισκεφθείτε τον οδοντίατρό σας.
- Βγάζετε τις μασέλες σας όταν κοιμάστε ή όταν παίζετε αθλήματα επαφής.
- Προσέχετε πολύ τις μασέλες σας. Αν τις ρίξετε κάτω, μπορεί να σπάσουν!

Πώς να φροντίζω το στόμα μου;

- Μετά τα γεύματα, ξεπλένετε το στόμα και τη μασέλα σας με νερό για να αποφύγετε τη συσσώρευση τροφής.
- Εάν χρησιμοποιείτε κόλλα οδοντοστοιχίας ή άλλη κολλητική ουσία, βεβαιωθείτε ότι έχετε αφαιρέσει τυχόν υπολείμματα από το στόμα σας.
- Εάν έχετε μερική οδοντοστοιχία, βεβαιωθείτε ότι τα φυσικά δόντια που έχουν απομείνει βουρτσίζονται δύο φορές την ημέρα με φθοριούχο οδοντόκρεμα.

Πότε πρέπει να δω οδοντίατρο;

- Εάν οι μασέλες σας χρειάζονται προσαρμογή. Μπορεί να χρειαστούν λίγες επισκέψεις για να εφαρμοστούν σωστά οι τεχνητές οδοντοστοιχίες σας.
- Εάν σπάσετε τις μασέλες σας.
- Εάν πονάτε πάρα πολύ, μην φοράτε τις μασέλες σας, ΑΛΛΑ πρέπει να τις φορέσετε το πρωί του ραντεβού επανεξέτασης.

- Εάν έχετε επώδυνες, κόκκινες ρωγμές στη γωνία των χειλιών σας που δεν φεύγουν.
- Εάν έχετε πόνο ή τσούξιμο, με κόκκινες/ευαίσθητες περιοχές ή λευκές κηλίδες (μπορεί να έχετε στοματική μυκητίαση).
- Εάν έχετε κόκκινες κηλίδες ή σημεία που πονούν στην περιοχή που καλύπτεται από τη μασέλα σας.
- Εάν έχετε πληγές στο στόμα σας που δεν επουλώνονται μέσα σε 2 εβδομάδες.

Φροντίδα Οδοντοστοιχιών

- Καθαρίζετε τις μασέλες σας πρωί και βράδυ.
- Κάντε το αυτό πάνω από τον νεροχύτη ή πάνω από μια πετσέτα για να μειώσετε τον κίνδυνο να σπάσουν εάν πέσουν.
- Χρησιμοποιείτε ελαφρύ υγρό σαπούνι και οδοντόβουρτσα με μαλακές τρίχες.
- Μην χρησιμοποιείτε οδοντόκρεμα για να καθαρίσετε τις μασέλες.
- Βουρτσίζετε καλά όλα τα μέρη της μασέλας σας. Ξεπλένετε με κρύο νερό.
- Καθαρίζετε τα ούλα και τη γλώσσα σας χρησιμοποιώντας μια μαλακή οδοντόβουρτσα και νερό, πρωί και βράδυ.
- Βγάζετε τις μασέλες πριν πάτε για ύπνο τη νύχτα. Αφού καθαριστούν, διατηρείτε τις μασέλες σας σε ένα στεγνό δοχείο όλη τη νύχτα.

Τι να τρώτε;

- Μπορεί να διαπιστώσετε ότι είναι καλύτερο να τρώτε μαλακές τροφές όπως αυγά, γιαούρτι, ψάρια και μαγειρεμένα λαχανικά στην αρχή και στη συνέχεια να επιστρέψετε σιγά-σιγά στην κανονική υγιεινή διατροφή σας.
- Υπάρχουν λίγες τροφές που πρέπει να τις αποφεύγετε όταν πρωτοφορέσετε τις μασέλες σας. Περιλαμβάνουν το ολόκληρο καλαμπόκι και τα καρύδια.
- Ακολουθούν λίγες συμβουλές που μπορεί να σας βοηθήσουν:
- Να είστε προσεκτικοί όταν τρώτε πολύ ζεστές τροφές, καθώς οι μασέλες μπορεί να σας δυσκολεύουν να καταλάβετε πόσο ζεστά είναι πραγματικά τα τρόφιμα και τα ποτά.
- Κόβετε το φαγητό σας σε μικρά κομμάτια.
- Μασάτε και στις δύο πλευρές της μασέλας σας.
- Προσέχετε τους μικρούς σπόρους. Μπορεί να κολλήσουν κάτω από τη μασέλα σας και να σας ενοχλούν.

Οδοντιατρικές Υπηρεσίες στη ΝΝΟ

Οι Δημόσιες Οδοντιατρικές Υπηρεσίες της ΝΝΟ παρέχουν δωρεάν γενική και επείγουσα οδοντιατρική περίθαλψη για όλα τα παιδιά ηλικίας κάτω των 18 ετών που έχουν κάρτα Medicare. Οι δημόσιες οδοντιατρικές υπηρεσίες είναι δωρεάν για ενήλικες με μία από τις ακόλουθες κάρτες εκπτώσεων της Αυστραλιανής Κυβέρνησης:

- Κάρτα Εκπτώσεων Συνταξιούχου
- Κάρτα Υγειονομικής Περίθαλψης
- Κοινοπολιτειακή Κάρτα Υγείας Ηλικιωμένων

Για να κλείσετε οδοντιατρικό ραντεβού με μια δημόσια οδοντιατρική υπηρεσία, καλέστε: 1800 679 336.

Θα σας ζητήσουν τα στοιχεία της κάρτας σας Medicare. Εάν είστε ενήλικας, θα χρειαστείτε επίσης τα στοιχεία της κάρτας σας εκπτώσεων.

Για να βρείτε έναν **ιδιωτικό οδοντίατρο** πηγαίνετε στο Australian Dental Association - Find a Dentist (Αυστραλιανός Οδοντιατρικός Σύνδεσμος – Βρείτε Οδοντίατρο)
<https://www.adansw.com.au/Community/FindaDentist>