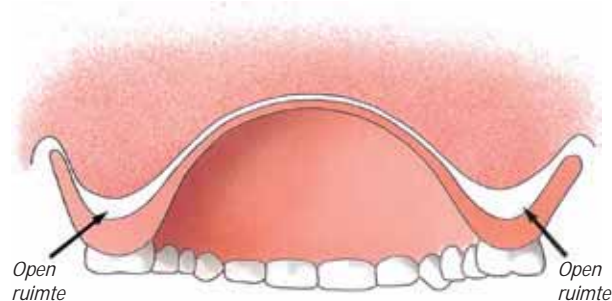


mond te slapen? Doe dan alleen uw ondergebit uit. Wilt u toch uw hele kunstgebit dag en nacht dragen? Maak de prothese dan dagelijks extra goed schoon.

Heeft u het kunstgebit niet in uw mond? Maak het dan goed schoon en bewaar het droog in een afgesloten bakje of nat in een glas water. Ververs het water wel iedere dag! Eventueel kunt u een zwak werkend reinigingsmiddel toevoegen. Spoel het kunstgebit altijd goed af met water voordat u het weer in uw mond plaatst.

Eenmaal een kunstgebit, voor altijd klaar?

Na verloop van tijd bent u gewend aan uw nieuwe kunststanden en -kiezen. Zo goed zelfs, dat het lijkt alsof ze er altijd zijn geweest. Maar dat blijft niet zo. Uw mond verandert omdat uw kaken slinken. Uw kunstgebit blijft wel even groot. Er ontstaat dus ruimte tussen uw kunstgebit en uw kaak waardoor uw kunstgebit op den duur losser gaat zitten. Als uw kunstgebit niet goed meer past, kan het op sommige plaatsen op uw kaak zwaarder gaan drukken dan op andere. Dat kan pijn veroorzaken. Schuur of vijl niet zelf aan uw kunstgebit, maar ga naar uw behandelaar! In zo'n geval past uw behandelaar uw kunstgebit aan. Hij kan een nieuwe laag of 'voering' in uw kunstgebit aanbrengen, waardoor het weer vaster zit.



Uw kaken slinken, waardoor uw kunstgebit losser gaat zitten

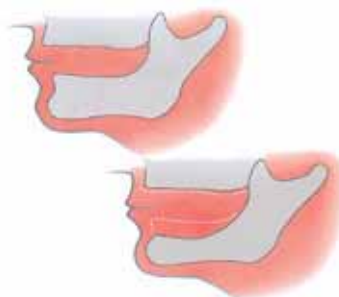
Controle door uw behandelaar is belangrijk

Om pijn te voorkomen en om loszitten van uw kunstgebit tijdig te kunnen constateren, is het aan te raden minstens één keer per twee jaar naar de behandelaar voor controle te gaan. Ga ook als u geen klachten heeft. Het slinken van uw kaken gaat heel ongemerkt. Het zal u in eerste instantie dus niet opvallen. Uw behandelaar kan uw kunstgebit weer goed

passend maken. Of hij kan u op tijd aanraden een nieuwe te nemen, want ook een kunstgebit kan verslijten. De behandelaar controleert bovendien of uw mond nog goed gezond is. Vooral mensen met een slecht passend kunstgebit of mensen die hun kunstgebit al jarenlang dragen, kunnen vervelende mondafwijkingen krijgen.

Kleefpasta's, kleefpoeders en andere hulpmiddelen

Er zijn allerlei kleefpasta's, kleefpoeders en 'voeringen' op de markt om een kunstgebit meer houvast te geven. Die middelen zijn eigenlijk allemaal noodoplossingen. De oorzaak van het probleem wordt niet echt weggenomen. Doe nooit watjes onder uw kunstgebit. Uw kaken gaan daarvan alleen maar sneller slinken. Gaat uw kunstgebit loszitten? Ga dan naar uw behandelaar. Hij ziet meestal direct wat er aan de hand is en kan u het beste advies geven.



Het slinken van uw kaken gaat heel ongemerkt

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met uw behandelaar.

Deze folder is tot stand gekomen met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten. Doel van de vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Meer weten? www.ivorenkruis.nl

Meer weten? www.ivorenkruis.nl

© Ivoren Kruis / 2019

Een nieuw kunstgebit



U heeft een nieuw kunstgebit. Dat is een grote verandering, want uw nieuwe kunstgebit speelt een belangrijke rol bij het kauwen en spreken. Bovendien zijn uw kunststanden erg belangrijk voor uw uiterlijk. Uw tanden zijn immers uw eerste blikvanger.

Tanden en kiezen zijn belangrijk voor het kauwen, spreken en het uiterlijk



Wennen aan uw nieuwe kunstgebit

Uw nieuwe kunstgebit zit waarschijnlijk niet meteen lekker. Het is nieuw en vooral anders. En daaraan moet u beslist wennen. Vooral in het begin zult u wat problemen ondervinden. Uw tandarts of tandprotheticus* zal u in de lastige beginperiode begeleiden, zodat u zo snel mogelijk aan uw nieuwe tanden en kiezen zult wennen. Ga dus bij problemen terug naar uw behandelaar.

**In deze folder spreken we kortweg over 'behandelaar'. Dit kan een tandarts of een tandprotheticus zijn. Een tandprotheticus is van oorsprong een tandtechnicus die gespecialiseerd is in het behandelen van patiënten met een kunstgebit.*

Uiterlijk

Vooral als u in de spiegel kijkt, zult u erg moeten wennen. Uw bovenlip kan wat 'voller' zijn en uw gezicht wat minder ingevallen. Uzelf en mensen uit uw omgeving zullen even aan uw nieuwe verschijning moeten wennen.

Pijn

Het dragen van uw nieuwe kunstgebit kan in het begin pijnlijk zijn. Het zit strak tegen uw kaken aan. Op sommige plaatsen misschien wel iets té strak. Daardoor kunnen gevoelige drukplaatsen ontstaan. Door een kleine correctie aan uw kunstgebit kan uw behandelaar deze pijn meestal wegnemen. Vijf of schuur nooit zelf aan uw kunstgebit!

Voor een goed resultaat is het belangrijk dat u uw kunstgebit in uw mond houdt. Probeer er direct mee te praten en te eten. De behandelaar controleert uw kunstgebit enkele dagen nadat het geplaatst is. Heeft u vanwege de pijn of de onwennigheid toch besloten uw kunstgebit uit te doen? Doe het dan minstens een halve dag voor u naar de behandelaar gaat weer in! Anders kan hij de pijnlijke plekken niet herken-

nen. Laat u zich er niet toe verleiden uw oude kunstgebit weer in te doen. Dat maakt het wennen aan de nieuwe alleen maar moeilijker. Met uw nieuwe kunstgebit is het vaak een kwestie van doorzetten!

Knutsel nooit zelf aan uw kunstgebit, maar ga ermee naar uw behandelaar



Eten

Eten met uw nieuwe kunstgebit is wat onwennig. Zeker in het begin zult u voorzichtig aan moeten doen. U ervaart zelf het beste wat wél en niét kan. Neem de eerste dagen zacht voedsel, zoals puree, gehakt en zacht fruit. Probeer enkele dagen daarna een stukje vis en een aardappel. Weer later kunt u voedsel eten zoals vlees of een appel. Stukken afbijten kunt u met een kunstgebit beter niet doen. Snijd uw voedsel in stukjes en kauw rustig en gelijkmatig. Neem daarbij aan beide zijden een stukje voedsel in de mond. Neem er meer tijd voor dan dat u gewend bent.

Begin de eerste dagen met zacht voedsel



Praten

Met uw nieuwe kunstgebit praat u in het begin wat onwennig. U slist bijvoorbeeld. Of bepaalde klanken klinken anders dan u gewend bent. Het is alsof u met een volle mond praat. Dit is normaal. Uw mond moet nog wennen aan uw nieuwe kunstgebit. Meestal gaat het na enkele dagen een stuk beter. Oefen extra met die woorden of letters die nog niet helemaal naar uw zin klinken. Lees bijvoorbeeld de krant hardop.

Reinigen van uw kunstgebit

Uw kunstgebit is nu nog nieuw en mooi. Dat wilt u natuurlijk graag zo houden. Daarom moet u, net als bij eigen tanden en kiezen, uw kunstgebit verzorgen. Als u het niet regelmatig schoonmaakt, blijven er voedselresten en tandplak achter. Zowel op uw kunstgebit als eronder. Als u die niet verwijdert, kan uw tandvlees op den duur gaan ontsteken.

Reinig uw kunstgebit daarom zorgvuldig na iedere maaltijd. Gebruik een speciale protheseborstel en water en zeep om etensresten en tandplak goed te verwijderen. Gebruik géén tandpasta. Die kan te veel schuren. Een schoon kunstgebit voelt altijd glad aan. Laat het kunstgebit tijdens het schoonmaken niet uit uw handen glijpen. Het zal kapot gaan. Vul voor de zekerheid eerst de wasbak met water of leg er een handdoek in en reinig uw kunstgebit daarboven.

Uw kunstgebit maakt u niet schoon met een prothesereinigingsmiddel; dat doet u, zoals eerder gezegd, met een protheseborstel en water en zeep. U kunt wél overwegen uw kunstgebit een paar keer per week een nachtje in een zwak werkend prothesereinigingsmiddel (bijvoorbeeld van ®Ecosym) te leggen. Hiermee voorkomt u verkleuring, ontstaan door bijvoorbeeld thee of rode wijn, én de vorming van tandsteen op uw kunstgebit. Borstel uw kunstgebit daarna goed en spoel het af met water. Leg uw kunstgebit nooit in heet water en gebruik geen agressieve prothesereinigingsmiddelen en zeker geen bleekwater of schuurmiddelen.

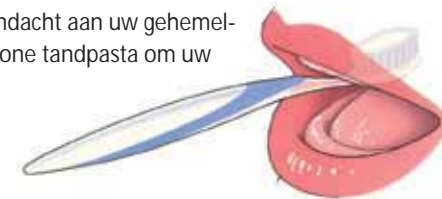


Reinig uw kunstgebit na iedere maaltijd

Maak ook uw mond schoon

Reinig niet alleen uw kunstgebit, maar ook het slijmvlies waarop uw kunstgebit rust: uw kaken, gehemelte en de overgang van de kaak naar de wangen. Anders kunnen vervelende ontstekingen ontstaan. En ook nu geldt: voorkómen is beter dan genezen. Masseer het slijmvlies minstens één keer per dag met een zachte tandenborstel en besteed extra aandacht aan uw gehemelte. Gebruik een gewone tandpasta om uw mond te reinigen.

Maak ook uw gehemelte schoon



Doe uw kunstgebit 's nachts uit

Wanneer u gaat slapen, moeten ook uw kaken rust krijgen. Doe daarom uw kunstgebit uit als u naar bed gaat en maak uw prothese schoon. Dat voorkomt ontsteking van het slijmvlies op de kaken. Vindt u het vervelend om met een lege