РЕКОМЕНДАЦИИ ПОСЛЕ ВРЕМЕННОГО ПРОТЕЗИРОВАНИЯ

После установки временного протеза важно соблюдать ряд правил, чтобы конструкция прослужила до замены на постоянную, а вы не столкнулись с осложнениями.

Питание и жевательная нагрузка

- **Выждите время после анестезии.** Не ешьте, пока полностью не пройдёт онемение губ, щёк или языка. Это снизит риск случайно прикусить мягкие ткани.
- **Выбирайте мягкую пищу.** В первые дни отдавайте предпочтение супам-пюре, кашам, йогурту, творогу, тушёным овощам, омлетам.
- **Разрезайте твёрдые продукты на кусочки.** Не откусывайте большие куски, например, целое яблоко. Это снижает риск поломки конструкции.
- **Избегайте твёрдой, вязкой и липкой пищи.** Откажитесь от орехов, сухарей, семечек, карамели, ирисок, жевательной резинки. Такая еда создаёт избыточную нагрузку или может «подцепить» протез.
- **Не нагружайте сторону с протезом.** Старайтесь жевать на противоположной стороне.
- **Избегайте экстремальных температур.** Не ешьте слишком горячее или холодное, не чередуйте такие блюда — это может привести к трещинам или нарушению фиксации.

Гигиена полости рта

- **Чистите зубы дважды в день** мягкой щёткой и пастой с низкой абразивностью (RDA 0–25). Движения должны быть аккуратными, без сильного нажима.
- **Используйте ирригатор на щадящем режиме.** Он поможет очистить труднодоступные места под протезом.
- **Правильно используйте зубную нить.** Не тяните её резко вверх через контакт — так можно подцепить край коронки.
- **После еды полощите рот.** Можно тёплой водой или антисептическим раствором (по назначению врача).
- **Не используйте агрессивные средства.** Отбеливающие пасты, соду, зубной порошок применять нельзя — они царапают поверхность протеза.

Что делать при дискомфорте

- **Немедленно обратитесь к врачу, если:**
  - протез плохо фиксируется («хлюпанье»), появился неприятный запах изо рта;
  - возникла острая или постоянная боль, воспаление или кровоточивость дёсен вокруг коронки;
  - нарушилось смыкание зубов или прикус стал неудобным;
  - протез сломался или отклеился.
- **Не пытайтесь ремонтировать протез самостоятельно.** Домашние средства (например, клей) могут быть токсичны для дёсен и имплантатов.

Дополнительные рекомендации

- **Не снимайте протез без разрешения врача.** Если конструкция несъёмная (на винтах), её должен снимать только специалист.

- **Регулярно посещайте контрольные осмотры.** Врач проверит состояние протеза, дёсен и при необходимости скорректирует контакты.
- **Дайте себе время на адаптацию.** В первые дни может ощущаться инородное тело, меняться дикция. Это нормально, но если дискомфорт не проходит, сообщите врачу.

Помните: временные конструкции рассчитаны на короткий срок (обычно до месяца), поэтому важно строго следовать всем рекомендациям до замены на постоянную. Если у вас остались вопросы, обязательно задайте их лечащему врачу.