РЕКОМЕНДАЦИИ ПОСЛЕ СЪЁМНОГО ПРОТЕЗИРОВАНИЯ

После установки съёмного протеза организму нужно время, чтобы привыкнуть.

Адаптация и ощущения

В первые дни нормально испытывать:

- чувство инородного тела;
- повышенное слюноотделение;
- временное нарушение дикции (шепелявость);
- изменение вкусовых ощущений;
- лёгкое натирание дёсен в точках давления.

Что важно: не терпите сильную боль, кровоточащие язвы, выраженную подвижность протеза или повышение температуры — в таких случаях нужно сразу обратиться к врачу.

Режим ношения

- В первые 1–2 дня врач может порекомендовать носить протез практически постоянно, включая ночь, чтобы ускорить привыкание.
- После первой коррекции обычно советуют снимать протез на ночь, чтобы дать слизистой отдохнуть.
- **Не пытайтесь самостоятельно подпиливать, подтачивать или подгибать протез** — это может испортить конструкцию.

Питание

В первые 3–5 дней выбирайте мягкую, протёртую и слегка тёплую пищу: супы-пюре, каши, йогурты, творог, омлеты, мягкие фрукты без кожуры.

Чего стоит избегать:

- твёрдой пищи (орехи, сухари, жёсткое мясо, сырые овощи и фрукты);
- вязких и липких продуктов (жевательная резинка, ириски, карамель);
- слишком горячих или холодных блюд и напитков.

Техника жевания:

- нарезайте пищу на небольшие кусочки;
- не откусывайте передними зубами — режьте еду и кладите на боковые зубы для пережёвывания;
- старайтесь распределять нагрузку равномерно на обе стороны челюсти.

Гигиена

- **После каждого приёма пищи** снимайте протез и тщательно промывайте его под проточной водой, чтобы удалить остатки еды.
- **Утром и вечером** чистите протез мягкой щёткой и неабразивной пастой (или специальным средством для протезов). Особое внимание уделяйте зонам, которые прилегают к дёснам.
- **Периодически (1–2 раза в неделю)** замачивайте протез в специальном дезинфицирующем растворе (таблетки для протезов) согласно инструкции.
- **Не используйте абразивные пасты и порошки** — они оставляют царапины, в которые забивается налёт.
- **Очищайте полость рта:** если есть свои зубы — чистите их как обычно. Если зубов нет — мягкой щёткой или марлевым тампоном очищайте дёсны, язык и нёбо. Можно использовать ирригатор для удаления остатков пищи из труднодоступных мест.

Хранение

Когда протез не во рту, он не должен находиться во влажной среде (например, в воде), так как это создаёт условия для размножения бактерий. Храните его в специальном вентилируемом контейнере/чехле в сухом виде.

Дополнительные средства

Если протез плохо фиксируется, врач может порекомендовать использовать специальные фиксирующие кремы, порошки или полоски. Выбирайте средства, которые одобрил ваш стоматолог.

Визиты к врачу

- Через 1–3 дня после установки (если врач не дал других указаний) приходите на контрольный осмотр.
- В дальнейшем регулярно посещайте стоматолога (примерно раз в полгода) для проверки состояния протеза, слизистой под ним, опорных зубов и прилегания.
- Через 6 месяцев после изготовления протеза может потребоваться его перебазировка (коррекция) из-за изменений в полости рта.

Что ещё важно

- **Не курите и не употребляйте алкоголь** — это замедляет заживление и может провоцировать воспаление.
- **Будьте терпеливы.** Процесс адаптации индивидуален и в среднем занимает 2–3 недели, но у кого-то может занять больше времени.

Если у вас появятся вопросы по конкретным ощущениям или средствам — сразу задавайте их своему стоматологу-ортопеду. Он даст персональные рекомендации с учётом особенностей вашего случая.