

PITANJA U VEZI SA VAŠOM NOVOM PROTEZOM?



„Kako da vodim računa o svojoj zubnoj protezi?“

„Da li postoje namirnice koje treba da izbegavam?“

„Hoću li zvučati drugačije?“

Skenirajte ovde i saznajte kako Corega može učiniti boljim vaš život sa protezom.

SKENIRAJTE



COREGA

VAŠ STOMATOLOG I COREGA MOGU NAPRAVITI RAZLIKU.



PUT DO VAŠE NOVE ZUBNE PROTEZE

Priprema za život sa novom zubnom protezom može biti neizvesna i zbunjujuća. Potpuno je normalno da imate pitanja o tome šta vas očekuje.

Ova brošura je osmišljena da vam pomogne da razumete ceo proces i da pruži odgovore na neka od najčešćih pitanja.

1 GUBITAK PRIRODNIH ZUBA

2 NEGA NAKON INTERVENCIJE I PRIVREMENA PROTEZA

3 NOŠENJE NOVE PROTEZE

4 NAKON 6 MESECI I DALJE

1

GUBITAK PRIRODNIH ZUBA

KAKO DA UPRAVLJATE EMOCIJAMA

Neki ljudi osećaju šok, nesigurnost, pa čak i tugu kada izgube zube. Osećaj nelagodnosti ili stida, naročito ako su zahvaćeni prednji zubi, veoma je čest.

Koraci koji vam mogu pomoći:

- ✓ **Razgovarajte sa nekim kome verujete**
Prijatelji, porodica, stomatološki tim ili čak online grupe mogu pružiti podršku.
- ✓ **Briga o sebi**
Radite stvari koje vam pomažu da se opustite i da se osećate dobro – slušanje muzike, čitanje ili boravak na mestima koja vam daju mir.
- ✓ **Fokusirajte se na pozitivno i pripremite se za budućnost**
Nova zubna proteza može vam vratiti osmeh i pomoći da prevaziđete poteškoće vezane za gubitak prirodnih zuba – uključujući lakšu konzumaciju hrane i sigurniji govor.
- ✓ **Budite blagi prema sebi**
Gubitak prirodnih zuba često se dešava usled okolnosti na koje niste mogli da utičete.

Privikavanje na promene zahteva vreme, ali dobra vest je da su mnogi ljudi već prošli kroz ovo iskustvo – i uspešno se prilagodili životu sa zubnom protezom.

KAKO DA SE PRIPREMIM ZA VAĐENJE ZUBA?

Vađenje zuba je obično jednostavan zahvat. Stomatolog će pre intervencije pregledati zube i po potrebi uraditi rendgenski snimak. Dobićete anesteziju, tako da ne biste trebalo da osećate bol, ali možete osetiti pritisak ili pokrete i čuti zvuke.

AKO IMATE BILO KAKVE NEDOUMICE, MOŽE BITI KORISNO DA SE UNAPRED OBRATITE SVOM STOMATOLOGU:

- **Postavljajte pitanja o zahvatu** – na primer, koliko će trajati, šta vas eventualno brine ili koliko dugo traje oporavak. Možete ova pitanja zapisati i poneti sa sobom na pregled, za slučaj da vam zatrebaju.
- Možete praviti pauze ako počnete da se osećate nelagodno.
Razgovarajte sa stomatologom kako biste se unapred dogovorili oko znaka za pauzu, kojim ćete im dati do znanja da vam je potrebna kratka pauza.
- Ako se osećate anksiozno, razmotrite razgovor o **opcijama sedacije ili alternativnim metodama opuštanja** koje vam mogu pomoći da ostanete smireni.

KAKO MOGU UČINITI DA MI TAJ DAN BUDE MANJE STRESAN?



Povedite sa sobom osobu od poverenja kako biste imali dodatnu podršku.



Izaberite termin pregleda u vreme kada se osećate manje uzbuđeno ili anksiozno – na primer, raniji jutarnji termin kako biste smanjili brigu, ili vreme kada je ordinacija mirnija.



Koristite slušalice kao vid odvlačenja pažnje, **uz muziku ili audio-knjigu, dok čekate ili čak tokom samog zahvata.**

2

NEGA NAKON INTERVENCIJE I PRIVREMENA ZUBNA PROTEZA

Ovi saveti su dodatak preporukama vašeg stomatologa:



Nakon zahvata može postojati bol ili osetljivost – **analgetik pre prestanka dejstva anestezije** može pomoći.



Modrice i otok obično dostižu vrhunac drugog dana nakon zahvata, ali se u roku od jedne do dve nedelje postepeno povlače. Zbog toga vam tokom prve nedelje **može biti otežano potpuno otvaranje vilice**.



Konci, ako ih ima, obično sami spadaju u roku od 2–4 nedelje.



Važno je da održavate čistoću usne duplje nakon intervencije kako biste smanjili rizik od infekcija. Dok područje još zarasta:

- ▶ Izbegavajte ispiranje usta tokom prvih 24 sata. Nakon toga, počnite sa ispiranjem toplom slanom vodom 3–4 puta dnevno, naročito posle obroka.
- ▶ Hladne obloge mogu pomoći u smanjenju otoka, a tokom noći možete koristiti dodatni jastuk kako biste držali glavu u uspravnom položaju.
- ▶ Obratite se svom stomatologu ako se bol ili otok pogoršaju ili ako dođe do povišene telesne temperature.



Jedite mekanu, blagu hranu:

- ▶ Vaš stomatolog će vam preporučiti ishranu nakon intervencije – obično mekanu hranu koja se lako žvače, pogodnu za osetljive desni.
- ▶ Takođe vam može biti savetovano da izbegavate začinjenu hranu, jer ona može iritirati područje koje zarasta.



Moguće je da imate određene brige u vezi sa procesom zarastanja i potencijalnim komplikacijama. Strategije za upravljanje negativnim emocijama uključuju:

- ▶ Pobrinite se da se odmarate – fizičko blagostanje može imati značajan uticaj na emocionalni oporavak.
- ▶ Budite realni – otok, modrice i nelagodnost su uobičajeni, ali privremeni. Uzimajte preporučene lekove protiv bolova ukoliko je potrebno.
- ▶ Pokušajte da prepoznate sopstveni napredak – manji bol, mogućnost da jedete čvršću hranu ili smanjenje otoka predstavljaju pozitivne korake u oporavku.

ŠTA JE PRIVREMENA ZUBNA PROTEZA?

Tokom zarastanja desni, stomatolog vam može dati privremenu zubnu protezu kako ne biste bili bez zuba tokom trajanja procesa. Privremena zubna proteza će biti

izrađena pre intervencije i postavljena odmah nakon vađenja. Kasnije mogu biti potrebna podešavanja zbog promena u otoku i kosti.

ŠTA MOŽETE OČEKIVATI:

- ▶ Zubna proteza se u početku može činiti kao strano telo.
- ▶ Sve se poboljšava kada dobijete konačnu, individualno izrađenu zubnu protezu.
- ▶ Stomatolog može preporučiti kremu za pričvršćivanje zubne proteze koja pomaže stabilnost i samopouzdanje.
- ▶ Krema za pričvršćivanje zubne proteze može sprečiti zadržavanje hrane.

NEGA ZUBNE PROTEZE

Zubnu protezu skidajte svako veče i čistite je, po potrebi i nakon obroka. Koristite specijalizovano sredstvo za čišćenje. Više informacija na strani 12 – sredstva (tablete) za čišćenje zubnih proteza iz Corega asortimana

3

NOŠENJE NOVE ZUBNE PROTEZE

Nakon više poseta stomatologu i uzimanja otisaka, izrađuje se trajna zubna proteza.

da zubna proteza bude prijatna, udobna i da dobro naleže.

Iako je dizajnirana tako da odgovara vašim ustima, uobičajeno je da su u početku potrebna manja prilagođavanja kako bi se postigao optimalan osećaj. Vaš stomatolog će saradivati sa vama kako bi se obezbedilo

privikavanje na novu zubnu protezu slično je kao kada treba razgaziti novu obuću. Imajte na umu da su za to potrebni vreme, strpljenje i određena prilagođavanja tokom tog procesa.

ŠTA MOŽETE OČEKIVATI:



Vašim desnim, jeziku i mišićima lica potrebno je vreme da se prilagode novoj zubnoj protezi. Dajte im vremena. Nemojte se zabrinuti ako primetite pojačano lučenje pljuvačke – to je prirodna reakcija organizma.



Do iritacije može doći usled kontakta između zubne proteze i desni. Krema za pričvršćivanje zubnih proteza iz Corega asortimana se nanosi u sloju koji deluje poput jastučića za desni, pomažući u smanjenju pritiska čineći nošenje proteze prijatnijim.

Ukoliko iritacija potraje, obratite se svom stomatologu, jer je moguće da je potrebno dodatno prilagođavanje zubne proteze.



Neki ljudi su zabrinuti da li će se njihov izgled promeniti. Zubne proteze su dizajnirane tako da izgledaju prirodno i napravljene su da imitiraju vaše prirodne zube, pa je malo verovatno da će drugi to primetiti – osim ako im sami ne kažete.

GOVOR SA ZUBNOM PROTEZOM



Mnogi ljudi brinu da im glas zvuči drugačije ili da im je izgovaranje određenih glasova otežano. Vaš jezik će se uskoro prilagoditi. Ipak, sledeće vežbe mogu pomoći:

- Vežbajte govor tako što ćete polako govoriti naglas.
- Čitajte naglas iz knjige ispred ogledala.
- Koristite brzalice za vežbanje izgovora zahtevnijih glasova, poput „s“ i engleskog „th“.



Ove vežbe mogu pomoći u jačanju mišića koji učestvuju u govoru:

- Široko se nasmejete tokom 5 sekundi, a zatim se opustite.
- Naduvajte obraze, zadržite 5 sekundi, pa se opustite.
- Skupite usne i izgovarajte „mmm“ tokom 5 sekundi.
- Vežbajte postavljanje jezika u pravilan položaj za određene glasove, kao što je „d“.



Čak i zubne proteze koje dobro naležu mogu izazvati novu nesigurnost u vezi sa njihovim pomeranjem, naročito tokom govora.

Upotrebom kreme za pričvršćivanje zubnih proteza iz Corega asortimana možete se osećati sigurnije, uz dodatno samopouzdanje da će proteza ostati čvrsto na svom mestu i do 12 sati.

NAVIKAVANJE NA KONZUMACIJU HRANE SA ZUBNOM PROTEZOM



Kada prvi put počnete da nosite zubne proteze, **vaš osećaj ukusa i percepcija temperature mogu biti blago izmenjeni**. Zbog toga budite oprezni sa toplim napicima kako biste izbegli opekotine.



Započnite ishranu mekanom hranom. Seckajte hranu na manje komade ili uzimajte manje zalogaje. Žvačite polako, koristeći obe strane usta istovremeno.



Upotreba kreme za pričvršćivanje zubnih proteza iz Corega asortimana **može vam pomoći da poboljšate sposobnost žvakanja različitih vrsta hrane** i da zubne proteze budu bolje pričvršćene na svom mestu, čime se sprečava zadržavanje čestica hrane (koje mogu izazvati nelagodnost) ispod zubne proteze.



Postepeno se vraćajte društvenim aktivnostima – započnite sa manjim okupljanjima u krugu bliske porodice ili prijatelja kojima verujete, kako biste izgradili samopouzdanje. Kada prvi put jedete van kuće, izbegavajte žilavu ili tvrdu hranu. Uzmite dovoljno vremena i nemojte sebi stvarati pritisak.



Imajte na umu da u svakom trenutku možete napraviti pauzu – odvojite trenutak da prilagodite zubnu protezu ako osećate nelagodnost. Ukoliko primetite da se zubna proteza pomera, blago zagrizite i progutajte kako biste je vratili u pravilan položaj.



Vežbanje vodi ka sigurnosti i samouverenosti – što više u privatnosti vežbate jelo, piće i govor sa zubnim protezama, to ćete se osećati samouverenije. Vremenom će se mišići prilagoditi, a govor i smeh ponovo će delovati prirodno.

RAZUMEVANJE POJAVE ZADRŽAVANJA HRANE ISPOD ZUBNE PROTEZE



Zašto dolazi do zadržavanja hrane ispod zubne proteze, čak i kada ona dobro naleže?

Čak ni najkvalitetnije izrađene zubne proteze nisu trajno rešenje. Promene u usnoj duplji tokom vremena mogu dovesti do toga da se zubna proteza olabavi, pomera ili izgubi svoje optimalno naleganje. Do toga dolazi usled sledećih faktora:

- Neuravnotežene sile žvakanja, koje uzrokuju mikropomeranja zubne proteze.¹
- Gubitak koštanog tkiva (prirodan proces povezan sa starenjem).²
- Mikropukotine i poroznost nastale usled starenja materijala od kog je zubna proteza izrađena.³
- Promene u količini i sastavu pljuvačke.^{4,5}



Koje su moguće posledice zadržavanja hrane ispod zubne proteze?

- Nelagodnost i bol usled povreda sluzokože.¹
- Osećaj nestabilnosti zubne proteze zbog smanjenog prianjanja protezne baze.¹
- Otežano konzumiranje određene hrane, naročito tvrde hrane poput orašastih plodova.¹
- Neprijatan zadah (halitoza).¹
- Lokalna i sistemska zapaljenja.⁵
- Smanjeno samopouzdanje, posebno prilikom jela na javnim mestima.¹



Svakodnevne navike koje mogu pomoći u smanjenju nelagodnosti

Upotreba kreme za pričvršćivanje zubnih proteza predstavlja jednostavan način da se:

- Poboljša prianjanje i stabilnost zubne proteze,
- Smanji rizik od zadržavanja čestica hrane ispod zubne proteze,
- Poveća udobnost i samopouzdanje prilikom govora i jela.¹

1. Bartlett D. i sar., Smernice za upotrebu kreme za proteze i koristi njihove primene, kako za zdravlje usne duplje, tako i za opšte zdravstveno stanje pacijenata, jun 2019.

2. Felton D. i sar., Smernice zasnovane na dokazima za negu i održavanje totalnih proteza: publikacija Američkog koledža za protetiku, Journal of Prosthodontics, 20 (2011), S1-S12, u izdanju Američkog koledža za protetiku.

3. Kurzėpa-Matka A., Protetijske stomatopatije – etiologija, klinička slika i lečenje, Magazyn Stomatologiczny, br. 4/2023.

4. Sachdeva S. i sar., Uloga pljuvačke kod totalnih proteza – pregledni rad, Annals of Dental Specialty, Vol. 2, Issue 2, april–jun 2014, str. 51–54.

5. Dorocka-Bobkowska B., Protetijske stomatopatije sa pridruženom infekcijom gljivicama roda Candida kod pacijenata sa dijabetesom tipa 2 – klinička i laboratorijska istraživanja, Univerzitet Medicinski „Karol Marcinkowski“ u Poznaniu, Poznanj, 2011.



4

NAKON 6 MESECI I DALJE

Vremenom bi trebalo da se osećate sve prijatnije i sigurnije dok nosite zubne proteze. U tom periodu trebalo bi da se vratite ishrani sa širokim izborom namirnica, poput povrća, mesa i tvrdog voća.

GODIŠNJA KONTROLA VAŠE ZUBNE PROTEZE

- Uz pravilnu negu, vaše zubne proteze mogu trajati nekoliko godina, pa čak i do 10 godina.
- Važno je da svog stomatologa posećujete najmanje dva puta godišnje kako bi se proverilo da li zubna proteza pravilno naleže.** Ovi pregledi omogućavaju rano otkrivanje eventualnih infekcija ili drugih problema u usnoj duplji.
- Tokom vremena možete imati utisak da zubna proteza postaje labavija. Razlog tome je postepeno smanjenje koštanog tkiva ispod desni, što menja oblik vaše usne duplje. Krema za pričvršćivanje zubne proteze može pomoći da se zadrži osećaj sigurnosti nakon manjih strukturnih promena. Međutim, kreme za pričvršćivanje zubnih proteza ne bi trebalo koristiti kao zamenu za loše naleganje zubne proteze. Ukoliko ste zabrinuti ili primetite značajnu promenu u naleganju, kao i potrebu da kremu koristite više od jednom dnevno, obratite se svom stomatologu.

TABLETE ZA ČIŠĆENJE ZUBNIH PROTEZA

KAKO DA VODIM RAČUNA O SVOJOJ ZUBNOJ PROTEZI?

Jedna od najvažnijih navika koju treba da razvijete prilikom nošenja zubne proteze jeste njihovo redovno čišćenje. Kao i na prirodnim zubima, na zubnim protezama se može nakupljati zubni plak, koji, ukoliko se ne uklanja efikasno, može dovesti do oboljenja desni ili karijesa na preostalim prirodnim zubima.

Važno je da zubnu protezu skidate kako biste je temeljno očistili, kao i da je skidate tokom noći, kako bi tkiva u usnoj duplji imala vremena za odmor.

Specijalizovana sredstva za čišćenje zubnih proteza, poput tableta iz Corega asortimana:



Omogućavaju nežno, neabrazivno čišćenje,



Uništavaju bakterije koje izazivaju neprijatan zadah,



Uklanjaju zubni plak i mrlje.

Ukoliko nosite parcijalnu zubnu protezu, vodite računa i o preostalim prirodnim zubima – perite ih dva puta dnevno četkicom i pastom za zube, uz posebnu pažnju na zube koji se nalaze neposredno uz zubnu protezu.

Vaš stomatolog može vam preporučiti specijalizovanu pastu za zube namenjenu zdravlju desni, ukoliko imate krvarenje desni ili znake ranog stadijuma oboljenja desni.

SKIDANJE ZUBNE PROTEZE PRILIKOM UPOTREBE KREMA ZA PRIČVRŠĆIVANJE IZ COREGA ASORTIMANA

- 01 Isperite usta vodom.
- 02 Polako skinite zubnu protezu blagim, ljuđajućim pokretima.
- 03 Uklonite ostatke kreme sa proteze i iz usta koristeći toplu vodu i četkicu sa mekim vlaknima.
- 04 Upotrebite tablete za čišćenje zubnih proteza iz Corega asortimana kako biste temeljno očistili zubnu protezu, a zatim je isperite vodom.*



*Videti pakovanje za potpuna uputstva za upotrebu.



KREME ZA PRIČVRŠĆIVANJE ZUBNIH PROTEZA

ZAŠTO KORISTITI KREMU ZA PRIČVRŠĆIVANJE ZUBNE PROTEZE?

Čak i kada zubne proteze dobro naležu, Krema za pričvršćivanje zubnih proteza može vam pružiti dodatnu sigurnost i pomoći vam da u potpunosti uživajte u svakodnevnom životu:

Pomaže u boljem pričvršćivanju zubnih proteze[†]

Kreme za pričvršćivanje zubnih proteza mogu pomoći da zubna proteza ostane stabilno na svom mestu tokom žvakanja ili zagriža[†]. Osećaj boljeg prijavanja i smanjeno pomeranje mogu vam pomoći da jedete, osmehujete se i govorite sa više samopouzdanja.



Pomaže u smanjenju zapadanja i zadržavanja hrane[†]

Čak i zubne proteze koje dobro naležu mogu biti podložne zapadanju čestica hrane, koje se mogu zaglaviti, zadržavati i izazivati nelagodnost.



Pomaže u poboljšanju prijatnosti nošenja zubne proteze[†]

Kreme za pričvršćivanje zubnih proteza formiraju sloj između zubne proteze i desni, čime se poboljšava prijatnost[†]. Takođe mogu pomoći u sprečavanju ulaska čestica hrane, koje mogu dovesti do iritacije.



[†]U poređenju sa upotrebom zubne proteze bez kreme za pričvršćivanje



KAKO DA NANESEM KREMU ZA PRIČVRŠĆIVANJE ZUBNIH PROTEZA IZ COREGA ASORTIMANA?

- 01** Očistite zubnu protezu tabletama za čišćenje zubnih proteza iz Corega asortimana, a zatim je osušite.
- 02** Nanesite kremu za pričvršćivanje iz Corega asortimana prema uputstvu – ne previše blizu ivice zubne proteze:



Jedna duga, neprekidna traka, dve kraće trake u sredini



Jedna duga, neprekidna traka



Dve kratke trake

- 03** Isperite usta kako biste ih navlažili pre postavljanja zubne proteze.
- 04** Postavite zubnu protezu na mesto, čvrsto pritisnite i blago zagrizite nekoliko sekundi kako biste obezbedili sigurno pričvršćivanje.

VAŠ STOMATOLOG I COREGA MOGU NAPRAVITI RAZLIKU



Proces prilagođavanja na zubnu protezu može delovati zahtevno, ali niste sami.

Vaš stomatološki tim i Corega su tu da vam pomognu da povratite sigurnost i samopouzdanje.

Za dodatne informacije posetite:
[link sajta / QR kod]



Saznajte kako Corega može unaprediti vaš život sa zubnom protezom kroz video-sadržaje o nanošenju, skidanju i nezi.