

Tájékoztató a fogpótlás megszokásához és használatához

A kivehető fogsor megszokása nem könnyű feladat. Erős akaraterőre és kitartásra van szükség hozzá.

A fogsor beilleszkedése a száj képletei közé 5-10 napig is eltarthat. Viselése ez idő alatt lehet rettentő furcsa és kellemetlen. (tele lett a száj, nem fér el a nyelv, furcsa a beszéd, sok nyál képződik, megváltozik a hideg-melegérzet...) **A furcsaságán és a kellemetlenségeken úrrá kell lenni**, mert az ezeket okozó változásokhoz -ha nem veszik ki a fogsort a szájból- a nyálkahártya alkalmazkodik. (Ilyenkor kell túrni !)

Viszont ha fáj, azt nem szabad túrni! Ha határozott fájdalmat érez valahol, akkor a fogsort ki kell venni, mert kb. 2-3 óra elteltével már seb keletkezhet a szájban. **Ilyen esetben időpontot kell kérni igazításra**, de az egyeztetett idő előtt 1-1 1/2 órával vissza kell tenni a szájba! Ugyanis ennyi idő alatt nem fogja feltörni a száját, viszont a helye egyértelműen meg fog látszani, s ennek alapján lehet korrekten becsiszolni.

Ha a viselése nem okoz panaszt, éjjel-nappal kell viselni, csak a tisztítás idejére szükséges kivenni! Lehetőleg minden étkezés után meg kell tisztítani! (legalább folyó víz alá tartva le kell mosni róla az ételmaradékot és a nyálát, valamint kiöblíteni a száját) Egyébként ugyanúgy kell ápolni, mosni a még meglévő fogakat és a száját, mint előtte. **Az esti fogmosás alkalmával a kivehető fogsort is meg kell mosni kefével!** (fogsortisztító kefe, fogkefe vagy kisebb körömkefe) Az alapos mechanikai tisztítás mellett **ajánlott hetente legalább 1 alkalommal fogsortisztító pezsgőtabletta használata** is, annak fertőtlenítő hatása miatt.

Az első napokban érdemes sokat beszélni vagy hangosan felolvasni a tiszta beszéd érdekében, míg a nyelv, a garatizmok és hangszalagok alkalmazkodnak a megváltozott körülményekhez. Segíthet a kemény, töltetlen cukorka szopogatása is, mert az olvadó cukorka mozgatása, a nyál összegyűjtése és a nyelés segíti a fogsor felszívódását és beilleszkedését.

Eleinte étkezéskor tudatosan kell figyelni az apró falatok bevitelére és a kisebb szájmozgásokra, **valamint a mindkét oldalon történő rágásra**, a kisebb elmozdulás/billenés érdekében. A megszokással ez

majd ösztönössé válik. A szájkepletek változása miatt érdemes évente ellenőrző vizsgálaton részt venni még panaszmentes viselés esetén is!