

## 10 Regeln für den Prothesenträger

### 1. Geduld

Mit Prothesen umgehen zu lernen, braucht Zeit. In den ersten Tagen werden Sie die neuen Prothesen noch als Fremdkörper empfinden. Das führt zu vermehrtem Speichelfluss, weshalb Sie häufiger schlucken müssen. Die Lage normalisiert sich bald und Sie werden kaum bemerken, ab wann die neuen Zähne ganz selbstverständlich zu Ihnen gehören. Folgen Sie den Ratschlägen Ihres Zahnprothetiker/in und lassen Sie sich nicht entmutigen.

### 2. Untere Prothesen

erfordern viel mehr Geduld als obere, denn es dauert wesentlich länger, bis man sich an sie gewöhnt hat und mit ihnen umgehen kann. Dass die Zunge sich eingeengt fühlt und ihre Lage ungewohnt ist, soll Sie nicht beunruhigen, denn die Zunge wird sich mit der neuen Situation zurechtfinden.

### 3. Kauen

Essen Sie in den ersten Tagen nur weiche, nichtklebende Speisen. Kauen Sie langsam und gleichmässig, so dass Sie sich allmählich an den Gebrauch der Prothesen und den Druck, den diese auf die Kieferkämme ausüben, gewöhnen können. Je mehr Zeit Sie sich für eine Mahlzeit nehmen, desto rascher werden Sie sich an die neuen Prothesen gewöhnen. Lassen Sie sich nicht beirren, Prothesen bewegen sich beim Kauen immer.

### 4. Abbeissen

Nehmen Sie am Anfang nicht zu grosse Bissen. Schneiden Sie sich kleine Stückchen. Falls die Kieferkämme fest genug sind, können Sie versuchen, ein Stück Brot oder gar einen Apfel abzubeissen. Drücken Sie beim Abbeissen das Brot oder den Apfel fest nach hinten gegen die oberen Schneidezähne; so wird die Prothese am Platz gehalten. Leider können nicht alle Prothesenträger das Abbeissen lernen.

### 5. Druckstellen

Sie werden mit den neuen Prothesen kleinere Beschwerden und sogar schmerzhaft Druckstellen bekommen. Melden Sie sich beim Prothetiker/in, kann Ihnen helfen.

### 6. Sprache

Üben Sie das Sprechen, indem Sie laut lesen oder sich in einem Spiegel kontrollieren.

### 7. Reinigung

Reinigen Sie Ihre Prothese täglich morgens und abends mit einer speziellen Prothesenbürste und einer Neutralseife oder Spülmittel. Die Reinigung sollte möglichst über einem Waschbecken erfolgen, das mit Wasser gefüllt oder mit einem Tuch ausgelegt ist. Spülen Sie die Prothese nach jedem Essen mit Wasser gründlich ab. Vergessen Sie nicht, auch den Gaumen und die Zunge mit einer weichen Bürste zu reinigen.

### 8. Tragdauer

Tragen Sie Ihre Prothesen immer, ausser zum Reinigen oder Abspülen. Falls Ihnen Ihre Prothetiker/in anrät, die Prothesen nachts herauszunehmen, legen Sie sie auf alle Fälle in ein Glas mit sauberem Wasser, denn der Prothesenkunststoff ändert seine Form, wenn er an der Luft trocknet.

### 9. Gewebsveränderung

Die Kieferkämme verändern sich im Laufe der Zeit, die Prothesen aber ändern sich nicht. Es ist daher nötig, dass Sie regelmässig Ihre Prothetiker/in aufsuchen, damit sie den Sitz und die Passform der Prothesen kontrolliert. Unter Umständen kann eine Unterfütterung oder gar eine Neuanfertigung für Sie auf lange Sicht sehr wichtig sein.

### 10. Änderungen an der Prothese

Versuchen Sie nie, Ihre Prothesen selbst anzupassen oder zu reparieren; denn nur Ihre Prothetiker/in hat die dazu notwendigen Kenntnisse.