

הוראות שימוש בתותבות נשלפות

התותבת הנשלפת נשענת על הרקמות הרכות העדינות של הפה, ולכן נדרשת בכל המקרים תקופת הסתגלות של הרקמות לנוכחות התותבת. מסיבה זו, הסתגלות לתותבות חדשות מלווה באי-נוחות, בקשיי דיבור ולעיסה. מרבית המקרים, נפתרות בעיות אלה על ידי התאמות והורדת נקודות לחץ המבוצעות במרפאה. משך הזמן הממוצע להסתגלות לתותבת חדשה עלול להמשך מספר חודשים.

אכילה: בימים הראשונים שלאחר קבלת התותבות יש לאכול **אוכל רך בלבד**. יש לעבור למזון קשה יותר באופן הדרגתי ולפי שלבי ההסתגלות לתותבת.

שינה: רצוי להוציא את התותבת בזמן השינה. כדי למנוע התייבשות ועיוות התותבת, יש לשמור אותה בתוך כוס מלאה מי ברז, או בחומר המיועד לניקוי תותבות בכל עת שאינה בפה.

ניקיון: יש לשטוף את התותבת תחת מי ברז לפני הכנסתה לכוס ועם הוצאתה מהכוס ולפני הכנסתה לפה. יש לנקות את התותבת כל יום בעזרת מברשת מתאימה וחומר ניקוי לתותבות או חומר ניקוי עדין לכלים. **אסור להשתמש במשחת שיניים!** פעם בשבוע יש להשרות את התותבת בכוס מים עם טבלית חיטוי וניקוי למשך הלילה. כדי להקטין את הסיכוי שהתותבת תיפול ותשבר, רצוי לבצע את הניקוי מעל כיור שבתוכו מגבת.

שיניים נותרות או שתלים: אם קיימות שיניים בפה, או אם קיימים שתלים יש להמשיך ולצחצח אותם ואת החניכיים שסביבם ואת החניכיים שבשאר חלקי הפה. מומלץ להבריש גם את הלשון. יש להשתמש בתכשירי פלואור ושיטיפות פה המכילות פלואור אם קיימות שיניים בפה.

תופעות אפשריות לאחר קבלת תותבת חדשה

- יתכנו כאבים עקב לחץ מקומי של התותבת על הרקמה. זוהי תופעה נפוצה מאוד. יש להגיע למרפאה לצורך טיפול בכך.
- יתכן ויהיה שינוי הדיבור. תופעה מסתדרת לרוב מעצמה לאחר מספר שבועות.
- תתכן תחושה של עודף רוק בפה. גם תופעה זו חולפת מעצמה לאחר מספר שבועות.
- חוסר יציבות וניידות של התותבת (בעיקר בלסת התחתונה). באם תופעה זו אינה חולפת לאחר מספר שבועות יש לשקול הוספת שתלים אשר יסייעו באחיזת התותבת.

באיזה מקרים עליך לפנות למרפאה?

- במידה וישנם כאבים שלא נחלשים במהלך הזמן ו/או כאבים המתגברים בזמן האכילה.
- במידה וישנם פצעי לחץ.
- כאשר קיימת אי נוחות בעת השימוש בתותבת.

לתשומת לבך!!

- תהליך ההסתגלות לתותבת יכול להמשך מספר חודשים, ולכן הוא דורש סבלנות רבה ואורך רוח.
- התותבת עלולה להישבר כתוצאה ממכה, מנפילה או מאחיזה שאינה נכונה. יש להיזהר בעיקר בזמן ניקוי התותבת ובזמן הכנסתה והוצאתה מהפה.
- במשך הזמן נספגת ונעלמת העצם המחזיקה את התותבת. יש להגיע לביקורות כדי להבטיח את בריאות הרקמות ולקחת בחשבון שמידי פעם יהיה צורך לרפד את התותבת ולהתאימה מחדש.