



# مراقبت از دندانهای مصنوعی جدید تان

ما یک سلسله رهنمود ها را جهت کمک بشما در قسمت استفاده اعظمی از دندانهای مصنوعی جدید تان تهیه کرده ایم. بخاطر داشته باشید که ممکن است مدتی را دربر گیرد تا به دندانهای جدید تان عادت کنید، لهذا از حوصله کار بگیریید.

## گذاشتن و بیرون کشیدن دندانهای مصنوعی تان

داکتر دندان یا دندانساز تان طریقه درست پوشیدن و بیرون کشیدن دندانهای مصنوعی تانرا برای شما نشان می دهد. می توانید ازادانه سوالهای خویشرا بپرسید. قبل از ترک کردن کلینیک، لطفاً خود را مطمئن سازید که طریقه درست پوشیدن و کشیدن دندانهای مصنوعی تانرا خوب یاد گرفته اید.

بخاطر داشته باشید، هیچوقت در وقت پوشیدن یا کشیدن دندانهای مصنوعی تان از زور کار نگیریید.

## وظیفه دندانهای جدید تان

دندانهای مصنوعی جدید تان ممکن است در ابتدا کمی بیگانه به نظر تان برسد حتی اگر قبلاً دندان مصنوعی نیز داشته اید. این یک امر کاملاً عادی است زیرا دهن تان نیاز به کمی وقت دار تا با آن عادت کند.

زمانیکه برای بار اول با دندانهای مصنوعی جدیدتان غذا می خورید، از غذا های نرم شروع کنید (بطور مثال سبزیجات پخته شده).

لقمه های کوچک بردارید و آنرا به آهستگی بجوید. اگر دندانهای اصلی نیز دارید، سعی کنید به عوض دندانهای مصنوعی با آنها غذا را بجوید.

در صورت امکان، سعی کنید غذا را با هر دو طرف همزمان بجوید.

## مراقبت دندانهای مصنوعی

در صورت شکستن یا صدمه دیدن دندانهای مصنوعی تان، استفاده آنرا فوراً متوقف سازید. سعی نکنید که خودتان آنرا ترمیم، کج یا دستکاری کنید. به کلینیک دندان تان جهت گرفتن یک قرار ملاقات برای ترمیم آن زنگ بزنید.

اگر ملاحظه کردید که دندانهای مصنوعی تان منگ گرفته است، آنرا در یک ظرف با سرکه سفید (یک حصه سرکه و چهار حصه آب) بگذارید. اگر باز هم منگ آن از بین نرفت، می توانید به کلینیک دندان تان زنگ بزنید و برای پاک کردن آن قرار ملاقات بگیریید.

## حساس شدن دهن/بیره بخاطر پوشیدن دندانهای مصنوعی

ممکن است دهن تان کمی بخاطر پوشیدن دندانهای مصنوعی حساس شود یا درد کند. در صورت وقوع این مشکل، لطفاً به کلینیک دندان جهت اجست کردن دندانهای مصنوعی تان زنگ بزنید.

اگر بیره تان شدیداً حساس گردد، می توانید دندانهای مصنوعی تانرا برای نیم روز بیرون بکشید ولی حتماً آنرا چند ساعت قبل از قرار ملاقات تان بپوشید تا ما بتوانیم ببینیم که کدام قسمت آن باید اجست شود.

سعی نکنید که خودتان آنرا اجست یا ترمیم کنید.

## مراقبت از دندانهای مصنوعی در طول شب

هر شب قبل از رفتن به بستر دندانهای مصنوعی تانرا بکشید. بدینترتیب دهن تان فرصتی برای استراحت پیدا می کند و در ضمن از احتمال دندان خایی در زمان خواب نیز جلوگیری بعمل می آید. هرشب دندانهای مصنوعی تانرا با یک برس دندان نرم پاک کنید و سپس آنرا بگذارید تا خشک شود. این امر از نموی بکتریا جلوگیری می کند.

## نظافت و پاک کردن

برای حفظ صحتمندی دندانهای طبیعی تان، شما ضرورت به پاک کردن دندانهای خویش بعد از صرف هر وعده غذا دارید. داکتر دندان یا دندانساز تان برای شما طریقه درست استفاده از برس و تار دندان را نشان خواهند داد.

شما باید دندانهای مصنوعی خویشرا نیز باید بعد از صرف هر وعده غذا پاک کنید تا غذا و منگ روی آن تشکیل نشود.

دندانهای مصنوعی خویشرا در دست تان گرفته و داخل و بیرون آنرا با برس دندان و صابون خوب پاک کنید.

از چیز های ذیل استفاده نکنید

آب داغ	مواد سفید کننده لباس
مواد پاک کننده آشپزخانه	الکول های متانول دار
مواد ساینده/خراشنده	مواد ضد عفونی
	(مگر اینکه هدایت داده شده باشد)

برای کسب معلومات بیشتر به تیلفون نمیر  
03 9341 1000 تماس بگیریید

برای پیدا کردن نزدیکترین کلینیک محلی  
تان از وبسایت [www.dhsv.org.au](http://www.dhsv.org.au)  
دیدن نمایندید



dental health  
services victoria  
oral health for better health