

إرشادات استخدام طقم الاسنان

الخصوصية:

حيث ان كل مريض يختلف تماما في حالته عن المرضى الاخرين فلا يجوز مقارنة شكل او حجم طقم الاسنان الخاص بك مع المرضى الاخرين

المظهر:

يصبح المظهر طبيعيا بعد فترة قصيرة بسبب حاجة العضلات للعودة الى الوضع الطبيعي كما انه من الطبيعي ان تشعر بالبداية بأن الطقم جسم غريب وضخم في الفم.

الاكل بطقم الاسنان:

1. يمكنك المباشرة باستخدام الطقم في الطعام لكن في الفترة الأولى عليك ان تأكل الأطعمة الطرية ويجب ان تكون مقطعة الى قطع صغيرة
2. تحتاج بالوضع الطبيعي من 6-8 أسابيع للاعتياد على الاكل بالطقم الجديد
3. يجب تعويد عضلة اللسان على تثبيت الطقم للفك السفلي وهي مهارة مكتسبة كما يجب المحاولة للمضغ على الجهتين في نفس الوقت للمساعدة في تثبيت الطقم
4. قد تواجه مشكلة ازدياد في افراز اللعاب في اول 3-4 أيام وهو أمر طبيعي جدا.

التكلم بالطقم الجديد

سيكون الاعتياد على الكلام بالطقم الجديد أسرع ولكن بحاجة الى 3 أسابيع تقريبا وفي حال استمرار المشاكل في الكلام فعليك مراجعة الطبيب المعالج.

صحة الفم والمحافظة على نظافة الفم

1. تعد المحافظة على نظافة الفم والطقم من أهم الأمور لان عدم الالتزام بذلك يؤدي لحدوث التهابات فطرية وفيروسية وزيادة تهيج الأغشية في الفجوة الفموية بالإضافة الى رائحة الفم الكريهة.
2. يغسل الطقم بعد كل وجبة وتستخدم فرشاة اسنان طرية لتنظيف السطح الخارجي وتستعمل الأصابع فقط لتنظيف السطح الداخلي.
3. يغسل الطقم باستخدام الماء والصابون اما معجون الاسنان فيستخدم مع الفرشاة للسطح الخارجي فقط
4. يعقم الطقم إما يوميا او أسبوعيا باستخدام الحبوب الفوارة من الصيدلية.
5. يجب تنظيف الفم الطقم بفرشاة اسنان ناعمة قبل نعه في محلول التنظيف دون استخدام معجون الاسنان او أي مواد أخرى.
6. يجب خلع الطقم خلال فترة النوم لأن عدم القيام بذلك يؤدي الى التهابات في الفجوة الفموية.
7. يجب تنظيف الفم نفسه واللسان وسقف الحلق مرة يوميا على الأقل أثناء وجود الطقم خارج الفم.
8. عدم استخدام لاصق طقم الاسنان الا بوصاية الطبيب المعالج لأن ذلك يؤدي الى إزاحة الطقم من موقعه الطبيعي ويؤدي الى زيادة سرعة ذوبان اللثة.
9. قد تشعر ببعض التهيج في منطقة اللثة في بداية ارتداء الطقم ويعد هذا امرا طبيعيا اما إذا استمر لفترة طويلة فيجب مراجعة الطبيب المعالج.

إرشادات الاعتناء بجهاز التقويم

يجذب جهاز التقويم كغيره من التركيبات بقايا الطعام والبكتيريا المسببة للتسوس والالتهاب اللثوي وإذا لم تتم العناية الجيدة بالأسنان فأن ذلك سيؤدي الى نتائج غير مرغوبة

1 خطوات العناية بالأسنان مع وجود جهاز التقويم الثابت

استخدام فرشاة التقويم الخاصة وهي فرشاة تكون شعيراتها الداخلية أقصر من الخارجية وشكله يشبه فرشاة ما بين الاسنان والخيط السني والمضمضة المحتوية على الفلورايد.

2. طريقة التفريش المفضلة

- A. نظف كل فك على حدة اعمل الفرشاة بحيث تكون الشعيرات متوجهة الى السطح الطاحن او القاطع من الاسنان المراد تنظيفها.
- B. ضع جانب شعيرات الفرشاة فوق جهاز التقويم باتجاه السن مع القليل من الضغط بحيث تكون الزاوية 45 درجة تقريباً.
- C. اصنع حركة دائرية تصل الى عشر مرات على كل سن.
- D. ضع الفرشاة أسفل التقويم تكون شعيرات الفرشاة باتجاه الجهاز واللثة صانعة زاوية 45 درجة تقريباً.
- E. اصنع حركة دائرية تصل الى عشر مرات على كل سن ثم اسحب الفرشاة باتجاه السطح الطاحن او القاطع.
- F. كرر العملية السابقة للفك الاخر كما فعلت بالفك السابق.
- G. فرش السطح الداخلي للأسنان.
- H. نظف السطح الطاحن للأسنان.

3. استخدام فرشاة ما بين الاسنان

- A. يفضل ان يكون شكلها مخروطياً
- B. ادخل الفرشاة من الخارج باتجاه اللثة والاتجاه المعاكس (من اللثة الى الخارج) بين كل سنين واسحبها عدة مرات من كل اتجاه
- C. كرر العملية السابقة على كل الاسنان حتى تنتهي من التنظيف

4. استخدام الخيط السني

- E. ادخل طرف خيط الاسنان في الفراغ بين السلك والجزء العلوي من السن والقريب من اللثة.
- F. ادخل الخيط بين السن واللثة ولف الخيط حول السن صانعا نصف دائرة.
- G. حرك الخيط بلطف بحيث تزيل البقايا الموجودة على كلا السنين المتجاورين.
- H. كن حذرا بحيث لا تدفع بقوة كبيرة حول السلك.

5. استخدام الشمع

عند تركيب جهاز التقويم قد تسبب اجزائه بعض الازعاج والتقرحات نتيجة احتكاكه مع باطن الخد او باطن الشفة وفي هذه الحالة يستخدم الشمع وهو شمع طري قابل للتشكيل في درجة حرارة الغرفة حيث تؤخذ قطعة صغيرة منه وتصنع على شكل كرة ثم تلتصق بأجزاء التقويم الحادة والمزعجة.

6. استخدام المضمضة المحتوية على الفلورايد

يفضل استخدام المضمضة المحتوية على الفلورايد مرة او مرتان يوميا بالاعتماد على نسبة تركيز الفلورايد في المضمضة وحسب إرشادات الطبيب. خلال استخدام جهاز التقويم ضع زيارات منتظمة لطبيب الاسنان او اخصائي طب الفم والاسنان للحصول على العناية السنية وتنظيف الاسنان كل ثلاثة او ستة شهور للحفاظ على سلامة اسنانك ولثتك وذلك بالتنسيق مع طبيبك

7. الأغذية الواجب الابتعاد عنها خلال استخدام جهاز التقويم

- a. الأغذية الصلبة والقاسية مثل التفاح والجزر حيث يجب تقطيعه الى أجزاء صغيرة لتجنب حدوث خراب في الجهاز او فقدان أجزاء منه.
- B. الحلويات مثل التوفي والكراميل وذلك لاحتوائها على السكر وسهولة التصاقها بالأسنان والسلك. مما يؤدي الى تسوسها وتخریب الاسلاك وخلع أجزاء من التقويم
- C. . عرانيس الذرة
- D. الفوشار والمكسرات بأنواعها.
- E. العلكة وخاصة تلك المحتوية على السكر.
- F. المشروبات الغازية والعصائر المحتوية على السكر وتؤخذ عند الضرورة باستعمال الماصة.
- G. طحن الثلج بالأسنان مما يؤدي الى إزالة الإسلاك من مكانها.

إرشادات ما بعد خلع الاسنان او الزراعة او جراحة الفم

- 1- العَضّ على الشاش الطبي لمدة نصف ساعة إلى ساعة كاملة دون تحريك الشاش أو مضغه أو تبديله مع الاكتفاء بمسح الفم من الخارج إن دعت الحاجة، ويفضل أن يكون الشاش المستخدم رطب بقليل جدا من الماء.
 - 2- بعد نصف ساعة، إذا استمر النزيف بلون الدم الأحمر، إعادة الضغط بالشاش الطبي لمدة ساعة إضافية، ولا يجب تبديل الشاش للون الأحمر الخفيف أو طعم الدم في الفم، فهو أمر طبيعي لمدة 24 ساعة.
 - 3- يمكن استعمال كيس شاي رطب و العَض عليه لمدة ساعة، ليساعد على وقف النزيف.
 - 4- يمنع التدخين أو استخدام الأرجيلة أو استعمال الماصّة في العَصير لمدة 48 ساعة.
 - 5- يمنع الاكل والشرب لمدة 3 ساعات بعد العملية.
 - 6- تَمنع المضمضة لمدة 24 ساعة لأي سبب من الأسباب، المضمضة أول 24 ساعة تزيد من النزيف! وتذكر بأن المضمضة ليست شرطا أساسيا لصحة الوضوء.
 - 7- يمنع تناول الشراب أو الأكل الساخن لمدة 24 ساعة.
 - 8- يسمح تناول المشروبات الباردة أو الطعام الطري بعد 3 ساعات ويفضل المضغ بشكل خفيف على الجهة الأخرى.
 - 9- لا تقم بالعَبث بمنطقة العملية باليد أو اللسان.
 - 10- الألم بعد القلع شيء متوقع، ينصح بأخذ المسكنات الخفيفة أول يوم بشكل منتظم مثل البندول أو البروفين بحسب التعليمات الطبية إذا لم يوجد مانع. والأيام اللاحقة بحسب الحاجة أو حسب تعليمات الطبيب.
 - 11- المضاد الحيوي غير ضروري في كثير من الأحوال إلا إذا قام الطبيب بوصفه للمريض.
 - 12- في اليوم التالي للعملية، تمضمض بماء دافئ مع ملح عدة مرات يوميا أو باستخدام المضمضة الطبية بحسب التعليمات الخاصة بها.
 - 13- إن حدوث الورم / الانتفاخ في الخد أو علامات زرقاء أو صفراء كالكدمات أمر شائع ومتوقع بعد القلع أو الجراحة، يزداد خلال أيام ويبلغ ذروته في اليوم الثالث ثم يزول تدريجيا، استعمال الكمادات الباردة أو الثلج على الخد من الخارج بشكل متقطع كل ربع ساعة في أول يوم يساعد على التخفيف من احتمالية الورم، مع مراعاة عدم النوم على جهة العملية، وإذا استمر التورم أكثر من 3 أيام يستعمل كمادات دافئة لتسريع زوال التورم.
 - التورم مضاعفة شائعة ولا تعني التهاب ولا يستدعي مضاد حيوي بالضرورة!**
 - 14- إذا تمت خياطة الجرح، يزال الخيط بعد أسبوع، لكن إذا كان نوع الخيط قابل للذوبان فإنه يترك دون إزالة ولا يهتم لو ابتلعه المريض.
 - 15- التزام الراحة وعدم النشاط الزائد أول 24 ساعة.
- عند حدوث ألم غير محتمل أو نزيف لم يستجب للمحاولات أعلاه -لا سمح الله- التوجه للعيادة أو أقرب طوارئ أو مستشفى، مع أمنياتنا لكم بالشفاء العاجل