

I punti dolenti

Potreste sentire della pressione o dolore in bocca.

- Contattate l'ambulatorio dentistico se avete dei problemi. La dentiera forse deve essere regolata.
- Non cercate di regolarla voi stessi.
- Sciacquatevi la bocca con acqua salata e tiepida.
- Chiedete al dentista o in farmacia per un gel anti-dolorifico, per esempio "Bonjela" oppure "Oragum".
- Portate la dentiera per 24 ore prima della vostra visita dentistica così sarà più facile per il dentista riconoscere i punti dolenti.
- Contattate l'ambulatorio dentistico se vedete delle piaghe che non sono guarite entro 10-14 giorni.

Bocca asciutta

- Bevete oppure sorseggiate spesso dell'acqua.
- Chiedete al dentista o in farmacia per dei prodotti da adoperare nel caso di bocca asciutta.

Come fissare meglio la dentiera

Chiedete al dentista o in farmacia per delle sostanze adesive che possono aiutare a stabilizzare la dentiera.

- Pulite bene ogni giorno questa sostanza adesiva.
- Contattate l'ambulatorio dentistico se la dentiera diventa troppo lenta.

**Se fumate decidete di smettere.
Telefonate alla "Quitline" - 137 848**

Come avere cura della Dentiera



Government of South Australia
Central Northern Adelaide
Health Service

SA DENTAL SERVICE
Health Promotion Unit
Postal: GPO Box 864, Adelaide 5001
Tel: +61 8 8222 9016
Fax: +61 8 8222 9020
email: sads.healthpromotion@health.sa.gov.au
www.sadental.sa.gov.au

La Dentiera

La Dentiera Nuova

- Datevi tempo per adattarvi alla nuova dentiera.
- Se è la prima volta che la portate, troverete che non è come avere i vostri denti naturali.
- Le dentiere nuove saranno diverse da quelle vecchie.
- Ci vorranno forse parecchie settimane prima che vi ci potrete abituare.
- È normale sentirsi un po' scomodi o avere delle difficoltà. Siamo tutti diversi quindi l'intervallo di aggiustamento varia a seconda delle persone.
- Può anche darsi che nella bocca ci sarà più saliva del solito ma questo si stabilirà con il passare del tempo.

Qualche suggerimento per il mangiare

- Masticate da tutti e due i lati della bocca, in modo da dare equilibrio e tenere a posto la dentiera.
- Sminuzzate il cibo - fate fare il lavoro al coltello e alla forchetta.

Ogni Giorno

- Togliete sempre la dentiera prima di pulirla.
- Adoperate sempre uno spazzolino morbido per la vostra dentiera ogni mattina e ogni sera.
- Usate sapone e acqua fredda poi sciacquate bene.
- Mettete un piccolo asciugamano nel fondo del lavandino oppure pulite la dentiera in un contenitore di plastica così non si romperà se dovesse cadere.
- Togliete la dentiera la sera per fare riposare le gengive.
- Dopo averla pulita la sera lasciate la dentiera in un contenitore con acqua fredda.

Ogni Settimana

Pulendola con sapone e uno spazzolino morbido la dentiera rimarrà pulita. Se ci sono delle macchie potete lasciarla a mollo per un po' di tempo.

- Ponete la dentiera una volta a settimana in una soluzione di acqua e aceto bianco ($\frac{1}{2}$ e $\frac{1}{2}$) per 3 - 4 ore **oppure** in acqua con una pasticca per le dentiere.
- Spazzolate e sciacquate la dentiera prima e dopo l'ammollo.