

## Leiðbeiningar með lausum tanngervum (gervitennur og partar)

### Almennt

- Aðlögunartími fylgir því að fá nýjar gervitennur, t.d. verður útlit og tal öðruvísi en áður til að byrja með. Gera má ráð fyrir að aðlögunartíminn sé a.m.k. 2-3 vikur en gæti tekið styttri eða lengri tíma, það fer allt eftir hverjum einstaklingi og því skal ekki örvænta ef það tekur lengri tíma.
- Þú munt finna að borða með gervitennur er ekki eins og með eigin tönnum. Ekki er raunhæft að bíta með framtönnum í fæðu án þess að gervitennurnar færist til eða losni. Ráðlagt er að skera mat í smáa bita fyrir inntöku.
- Særindi eftir afhendingu gervitanna eru mjög algeng og því eru ávallt bókaður tími í eftirfylgd. Ef særindi koma upp seinna meir og enginn tími er bókaður, þá er ráðlagt að hringja og bóka tíma hið fyrsta.

### Umhirða og hreinsun

- Ráðlagt er að hreinsa tennurnar og slímhúð munns eftir hverja máltíð.
- Burstið slímhúð munns með mjúkum tannbursta og tannkreminni.
- Burstið gervitennurnar varlega með gervitannabursta og uppþvottalegi/handsápu og gætið þess að gera það yfir handklæði eða vaski með vatni í til að koma í veg fyrir brot ef gervitennurnar detta.
- Ráðlagt er að sofa án gervitannanna og geyma í vatni yfir nótt. Gjarnan má bæta skvettu af munnskoli í vatnið en skolið tennurnar vel áður en settar upp að morgni.
- Sótthreinsið tennurnar a.m.k. einu sinni á sólarhring. Hægt er að kaupa sótthreinsiefni ætluð gervitönnum í apóteki. Leitið ráðlegginga hjá starfsfólki apóteks við val og við notkun heima, gætið þess að fara eftir meðfylgjandi leiðarvísi.

### Munnheilsa með gervitennur

- Gervitennur eru hjálpartæki sem ekki eru gerð til þess að hafa stanslaust í munni. Mikilvægt er að slímhúð munnsins fái reglulega hvíld, a.m.k. nokkrar klukkustundir daglega eða yfir nótt.
- Mikilvægt er að fylgja ráðleggingum um reglulegt eftirlit hjá tannlækni. Breytingar verða á tannlausum rimum með tímanum og gervitennur passa um leið verr. Í reglulegu eftirliti fer m.a. fram mat á heilbrigði slímhúðar sem og eftirlit með gervitönnum.

Við á Tannlæknastofunni í Garðatorgi óskum þér góðs gengis. Við erum ávallt reiðubúin þér til hjálpar þegar þörf krefur. Vinsamlegast hafðu samband í síma 565-9080 til að bóka tíma.