

LE MIEUX-VIVRE

AVEC DES PROTHÈSES DENTAIRES



CONSEILS

RENSEIGNEMENTS

SOUTIEN

Bien manger avec des prothèses dentaires

Trouver une bonne façon de manger peut demander un peu de pratique et de temps.

Débutez avec des aliments mous tels que du poisson, des œufs, de la viande hachée et des légumes cuits.

- ✓ Prenez de petites bouchées;
- ✓ Évitez de mordre avec vos dents antérieures (dents en avant);
- ✓ Mâchez lentement et essayez de mâcher des deux côtés en même temps;
- ✓ Seulement un petit peu d'adhésif pour prothèses peut vous donner plus de confiance lorsque vous mangez vos aliments préférés.

Un adhésif pour prothèses peut aider à empêcher les particules alimentaires de se loger sous les prothèses dentaires. Ceci peut aider à diminuer l'irritation des gencives, ainsi rendant vos repas plus agréables et améliorera votre qualité de vie avec vos prothèses dentaires.

Souvenez-vous : Si vous sentez que vos prothèses dentaires bougent, vous devriez consulter votre professionnel des soins dentaires.



Saviez-vous que le principal ennui est l'accumulation d'aliments sous la prothèse, causant de l'irritation et de l'inconfort?

Bien parler avec des prothèses dentaires

Certaines personnes se préoccupent de leur élocution avec leurs prothèses dentaires, mais elles ne devraient pas s'inquiéter.

Il se peut que ce ne soit pas facile au début et vous pourriez avoir des difficultés à prononcer certains sons tels que « S » et « F », aussi bien que « M », « G » et « J ». mais vous devriez être en mesure de les prononcer clairement avec un peu d'exercice.

- ✓ Essayez de vous exercer en parlant devant un miroir;
- ✓ Répétez les mots difficiles à dire jusqu'à ce que vous soyez à l'aise;
- ✓ Lisez à voix haute un livre ou une revue;
- ✓ Soulignez les mots difficiles et lisez de nouveau le passage, en faisant attention aux mots pièges;
- ✓ Mordez dans vos prothèses dentaires et avalez votre salive afin d'assurer qu'elles soient bien en place. Cela vous permettra de parler normalement.



Plus vous parlerez avec vos prothèses dentaires, plus vous en serez à l'aise.

Dois-je les brosser les faire tremper ou les deux?

Faire tremper et brosser les prothèses dentaires sont les meilleures façons de les garder propres et fraîches.

Faire tremper les prothèses dentaires aide d'abord à ramollir les débris alimentaires. Brosser par la suite aide à déloger les débris alimentaires que le trempage seul ne fait pas, et assure l'élimination des résidus et de la plaque dentaire.

Il est recommandé d'enlever les prothèses dentaires la nuit et les faire tremper pour permettre aux gencives de se rétablir.

Nettoyage en profondeur

Même avec un brossage des prothèses dentaires à tous les jours, certaines taches et/ou plaque dentaire ne peuvent disparaître. Nous vous conseillons de faire au besoin, un nettoyage en profondeur (pas plus qu'une fois par mois). Il suffit de laisser tremper les prothèses dentaires dans un contenant d'eau tiède avec un sachet de Novadent.

Ce processus de nettoyage en profondeur aidera à éliminer les taches tenaces, la plaque et les dépôts dentaires.



Novadent (Poudre)



Attention aux dentifrices!

Les dentifrices réguliers contiennent des abrasifs qui peuvent faire des micro-égratignures aux prothèses, créant des lieux où les bactéries peuvent se loger causant la mauvaise haleine.

Les surfaces égratignées peuvent accumuler plus facilement des taches et causer une usure prématurée de vos prothèses dentaires.

Si vous désirez brosser vos prothèses dentaires, assurez-vous d'utiliser un nettoyant non-abrasif conçu pour les prothèses dentaires. Les nettoyants pour prothèses dentaires peuvent être achetés à la pharmacie dans la section des produits pour prothèses dentaires.

Les produits nettoyants peuvent être sous forme de pâte (comme un tube de pâte à dent mais conçu pour les prothèses dentaires) ou de mousse (Polident en bouteille).



Polident en mousse



Polident en pâte



L'adhésif dentaire

Un adhésif pour les prothèses dentaires peut favoriser le maintien de la stabilité de la prothèse et accroître votre confiance.

Il aide aussi à éviter que les particules alimentaires de se loger entre la prothèse et la gencive, favorisant une diminution de l'irritation des gencives et procurant plus de confort.

Si la prothèse dentaire bouge alors que votre bouche s'ajuste à la nouvelle prothèse, un adhésif peut lui procurer plus de stabilité.

Nous conseillons d'utiliser PoliGrip en pâte formule FORTE ADHÉRENCE.

Si vous prenez le café le matin, il est préférable de mettre l'adhésif après car tous les liquides chauds ont tendances à faire fondre et fuir l'adhésif dentaire.



Où appliquer l'adhésif (PoliGrip forte adhérence)



Haut



Bas

