

عندما يُشفى فمك من الخلع، تتقلص لثتك التي تدعم طقم الأسنان. قد يستمر حدوث تغييرات في فمك لعدة أشهر. خلال هذا الوقت، من المهم أن تحافظ على مواعيد زيارة طبيب الأسنان.

## طقم أسنانك الجديد

يحل طقم الأسنان مكان الأسنان المفقودة ويُحسّن مظهر ابتسامتك. سيتحدث إليك طبيب أسنانك حول أفضل خطة علاج للاهتمام بطقم أسنانك. توجد أنواع عدّة من أطقم الأسنان وقد تختلف تجربتك بناءً على نوع طقم الأسنان الذي ينصحك به طبيب أسنانك.

## أنواع أطقم الأسنان

- **أطقم الأسنان البديلة:** طقم أسنان جديد بديل لطقم أسنانك الأصلي. قد تتأكل الأسنان بمرور الوقت وتتقلص اللثة. في حالة حدوث ذلك، سيوصيك طبيب أسنانك بتركيب طقم أسنان بديل.
- **طقم الأسنان التقليدي:** بعد خلع أسنانك الأصلية، ستبقى بدون أسنان حتى يصنع لك طبيب أسنانك طقم أسنان بديل. تُصنع أطقم الأسنان التقليدية للمرضى الذين لم يكن لديهم أسنان لفترة طويلة. كما تُصنع أيضاً للمرضى الذين خُلع أسنانهم مؤخراً وشُفيت أفواههم تماماً.
- **طقم الأسنان الفوري:** يُعد مسبقاً ويركّب في الفم فور خلع الأسنان. سيخبرك طبيب أسنانك بكيفية العناية بفمك بعد خلع الأسنان. ومن الضروري اتباع تعليماته.

## حقائق عن طقم الأسنان

- يثبت طقم الأسنان السفلي في مكانه بواسطة عضلات الشفاه واللسان والخدين، لذلك لن تشعر بإحكامه مثل طقم الأسنان العلوي.
- يستغرق الأمر عادةً مدة أطول بحوالي 4 إلى 5 مرات لإحكام تركيب طقم أسنان سفلي كامل مقارنة بطقم الأسنان العلوي.
  - يتطلب التعود على طقم الأسنان وقتاً وصبراً. تذكر أن أنسجة اللثة هي التي تتغير وليس طقم أسنانك. قد يحتاج بعض المرضى إلى عدة زيارات لطبيب الأسنان لإجراء تعديلات.
  - قد يؤدي اكتساب الوزن أو خسارته إلى تغيير ملائمة طقم أسنانك.
- يمكن لطبيب أسنانك الإجابة عن أي استفسارات لديك حول طقم أسنانك. إذا كنت تشعر بعدم الراحة، قد يفحص طبيب الأسنان طقم أسنانك وسيحدد حينئذٍ ما إذا كان يتطلب تعديله أو إعادة تبطينه.

# دليل استرشادي للاهتمام بصحة طقم أسنانك



ODS Community Dental

[odscommunitydental.com](http://odscommunitydental.com)

يلتزم ODS Community Dental بقوانين حقوق الإنسان الفيدرالية المعمول بها، دون أي تمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو العمر أو الإعاقة أو الجنس.

ATENCIÓN: Si habla español, hay disponibles servicios de ayuda con el idioma sin costo alguno para usted. Llame al 1-877-605-3229 (TTY: 711).

注意：如果您說中文，可得到免費語言幫助服務。請致電 1-877-605-3229 (啞人專用：711)

منتجات التأمين في ولاية أوريغون المقدمة من جانب الخطة الصحية التابعة إلى ODS Health Plan



## التعود على طقم أسنانك

من المهم أن تعرف أن لثتك وعظام فكك ليسا من المفترض أن يدعما الأسنان البلاستيكية، لذا فإن طقم الأسنان الجديد سيكون غير مريح بالنسبة لك. قد تشعر بعدم إحكام طقم الأسنان في حين أن ذلك الشعور ينبع من مواصلة تكيف عضلات الخدين واللسان مع دعم الأسنان الجديدة في مكانها. قد تشعر ببعض التهيج أو الاحتقان وقد يزداد سيلان اللعاب. قد تعض خديك أو لسانك بينما تعتاد على استخدام طقم أسنانك الجديد.

يتطلب تناول الطعام باستخدام طقم الأسنان ممارسة وصبرًا. ابدأ بتناول الأطعمة اللينة المقطعة إلى قطع صغيرة. امضغ ببطء واستخدم جانبي فمك في نفس الوقت لمنع طقم الأسنان من التحرك خارج مكانه. لا تقضم بأسنانك الأمامية. فقد يتسبب ذلك في تحرك طقم أسنانك من مكانه ليصبح سائبًا. عند تعودك على طقم أسنانك، أضف أنواعًا أخرى من الأطعمة حتى تعود إلى نظامك الغذائي المعتاد.

### ملاحظة مهمة:

## الزيارات السنوية لطبيب الأسنان مهمة للغاية

بعد أن تعتاد ارتداء طقم أسنان، راجع طبيب أسنانك لإجراء فحص كامل مرة في السنة. خلال زيارتك السنوية لطبيب الأسنان، سيتولى طبيب الأسنان إجراء فحص سرطان الفم وفحص أنسجتك وفحص طقم أسنانك.

يتطلب التحدث بطقم أسنان جديد وقتًا وممارسة. اقرأ بصوت عالٍ كلمات صعبة وكررها أمام المرآة. تحدث ببطء للمساعدة في تقليل التلعثم أو عدم الوضوح أو ثقل اللسان عند النطق. قد تجد لديك لثغة في بعض الحروف أو قد يخرج صفيّرًا عندما تحاول التحدث لأول مرة. قد يتحرك طقم أسنانك أحيانًا من مكانه عندما تضحك أو تسعل أو تبتسم. أعد تثبيته في مكانه عن طريق العض بلطف والبلع.

على الرغم من أن طقم أسنانك مصنوع خصيصًا ليناسب فمك، فقد يقترح طبيب أسنانك استخدام لاصق لطقم الأسنان أثناء تعودك على ارتدائه. ضع في اعتبارك أن لاصق طقم الأسنان ما هو إلا إصلاح مؤقت.

## ما الذي يجب فعله مباشرة بعد وضع طقم الأسنان

- تناول الأطعمة الصحية اللينة مثل البطاطس المهروسة أو الحساء أو البيض أو الجبن القريش.
- احذر عند تناول الأطعمة الساخنة. قد لا يسمح لك الجزء البلاستيكي من طقم الأسنان بالشعور بالطعام الساخن في بعض مناطق فمك.
- امضغ طعامك على كلا الجانبين في نفس الوقت.
- لا تمضغ العلكة، فقد تلتصق بطقم الأسنان.

## العناية بطقم الأسنان

يجب تنظيف طقم الأسنان، مثله مثل الأسنان الطبيعية، للحفاظ على صحة الفم وخلوه من الرائحة الكريهة. سيخبرك طبيب أسنانك بكيفية العناية بطقم أسنانك. فيما يلي بعض النصائح للعناية بطقم أسنانك.

- نظف بالفرشاة الطبقة السطحية لطقم الأسنان من الداخل والخارج صباحًا ومساءً. نظف بالفرشاة مستخدمًا محلول النقع المخصص لتنظيف أطقم الأسنان أو الصابون السائل أو معجون الأسنان المصمم خصيصًا لأطقم الأسنان.
- انزع طقم الأسنان في الليل قبل النوم. فليس من المفترض ارتداء طقم الأسنان أثناء النوم.
- ضع طقم أسنانك في الماء أو محلول النقع المخصص لتنظيف أطقم الأسنان عند عدم ارتدائه. حيث يساعد ذلك في الاحتفاظ بقالب الطقم ويمنع جفافه.
- لا تستخدم الماء الساخن على طقم أسنانك. حيث تسبب المياه الساخنة اعوجاج طقم الأسنان.
- لا تستخدم مساحيق التنظيف على طقم أسنانك. حيث قد تسبب تجريد طقم الأسنان من مواده أو تخشين الطبقة السطحية.
- لا تستخدم المنظفات الكاشطة أو المبيضات لإزالة البقع. حيث تتسبب تلك المواد في تغيير لون الأكريليك المصمم بلون اللثة.
- لا تضبط أو تصلح طقم الأسنان بنفسك. حيث قد تُنلِف طقم الأسنان وتؤدي فمك.