

Hướng dẫn sử dụng răng giả cho sức khỏe răng miệng khỏe mạnh



ODS Community Dental

odscommunitydental.com

ODS Community Dental tuân thủ các luật hiện hành về dân quyền của liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật hoặc giới tính.

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)

Các sản phẩm bảo hiểm ở Oregon do Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe ODS Health Plan



Răng giả mới của quý vị

Răng giả thay thế những răng bị mất và cải thiện nụ cười của quý vị. Nha sĩ sẽ trao đổi về kế hoạch chăm sóc răng giả phù hợp nhất với quý vị. Có một số loại răng giả và quý vị có thể có trải nghiệm không giống nhau tùy thuộc vào loại răng giả mà nha sĩ khuyên dùng.

Các loại răng giả

- **Răng giả thay thế:** Một bộ răng giả mới thay thế cho những chiếc răng giả hiện tại của quý vị. Răng giả có thể bị mòn theo thời gian và nướu của quý vị có thể bị co lại. Trong trường hợp này, nha sĩ sẽ khuyên quý vị dùng răng giả thay thế.
- **Răng giả thông thường:** Sau khi nhổ răng, quý vị sẽ không có răng cho đến khi nha sĩ làm răng giả cho quý vị. Loại răng giả thông thường dành cho những bệnh nhân không có răng trong một thời gian dài. Ngoài ra, những bệnh nhân mới nhổ răng và miệng đã lành vết thương cũng có thể đeo loại răng giả thông thường.
- **Răng giả tạm thời:** Được làm trước và đặt vào miệng của quý vị ngay sau khi quý vị nhổ răng. Nha sĩ sẽ cho quý vị biết cách chăm sóc miệng sau khi nhổ răng. Điều quan trọng là quý vị phải làm theo hướng dẫn của nha sĩ.

Khi miệng của quý vị lành lại sau khi nhổ răng, nướu nâng đỡ răng giả sẽ co lại. Những thay đổi trong miệng quý vị có thể diễn ra trong vài tháng. Trong thời gian này, điều quan trọng là quý vị phải đến thăm khám nha khoa đúng lịch hẹn.

Sự thật về răng giả

Răng giả hàm dưới được cố định bằng các cơ môi, lưỡi và má nên quý vị sẽ cảm thấy không chắc chắn như hàm trên.

- Thường mất thời gian lâu hơn gấp 4 đến 5 lần để làm quen với răng giả hàm dưới so với răng giả hàm trên.
- Cần có thời gian và sự kiên nhẫn để làm quen với răng giả. Hãy nhớ rằng mô nướu của quý vị thay đổi, chứ không phải răng giả. Một số bệnh nhân có thể cần thăm khám nha khoa nhiều lần để điều chỉnh.
- Tình trạng tăng cân hoặc giảm cân có thể làm thay đổi độ vừa của răng giả.

Nha sĩ có thể giải đáp mọi thắc mắc của quý vị về răng giả. Nếu quý vị cảm thấy khó chịu, nha sĩ có thể tiến hành đánh giá răng giả và xác định xem có cần điều chỉnh hoặc chỉnh lại không.

Làm quen với răng giả

Điều quan trọng cần biết là nướu và xương hàm của quý vị không dùng để nâng đỡ răng nhựa nên răng giả mới sẽ khiến quý vị không thoải mái. Quý vị có thể cảm thấy răng lỏng lẻo trong khi các cơ ở má và lưỡi làm quen với việc giữ cố định răng giả. Quý vị có thể cảm thấy kích ứng hoặc đau nhức nhẹ và có thể tiết nhiều nước bọt. Có thể quý vị sẽ cần phải má hoặc lưỡi khi làm quen với răng giả mới.

Quý vị cần luyện tập và kiên nhẫn để ăn bằng răng giả. Hãy bắt đầu với đồ ăn mềm cắt thành những miếng nhỏ. Nhai chậm và đồng thời nhai ở cả hai bên miệng để giữ cho răng giả không bị xô dịch. Không cắn bằng răng cửa, vì có thể khiến răng giả bị lệch và lỏng lẻo. Khi đã quen với răng giả, hãy ăn thêm các loại thực phẩm khác cho đến khi quý vị trở lại chế độ ăn bình thường.

Lưu ý quan trọng:

Quý vị cần thăm khám nha khoa hàng năm

Sau khi quý vị quen với việc đeo răng giả, hãy đến thăm khám với nha sĩ để được kiểm tra tổng thể mỗi năm một lần. Trong lần thăm khám nha khoa hàng năm, nha sĩ sẽ khám tầm soát ung thư miệng, kiểm tra các mô và kiểm tra răng giả của quý vị.

Quý vị cần có thời gian và luyện tập để nói chuyện khi lắp răng giả mới. Hãy đọc to và nhắc lại các từ khó đọc trước gương. Nói chậm để tránh nghẹt giọng, không rõ hoặc dính lời. Quý vị có thể phát ra âm gió khi ban đầu cố nói âm “s”. Đôi khi, răng giả của quý vị có thể bị tuột ra khi quý vị cười to, ho hoặc cười nhẹ. Hãy đặt nó trở lại vị trí cũ bằng cách nhẹ nhàng cắn xuống và nuốt.

Mặc dù răng giả được thiết kế tùy chỉnh để vừa với miệng của quý vị, nhưng nha sĩ có thể đề nghị quý vị sử dụng keo dán răng giả khi quý vị đã quen với răng giả. Hãy nhớ rằng keo dán răng giả chỉ là một giải pháp khắc phục tạm thời.

Điều cần làm ngay sau khi lắp răng giả

- Ăn các loại thực phẩm mềm, tốt cho sức khỏe như khoai tây nghiền, súp, trứng hoặc pho mát.
- Hãy cẩn thận với đồ ăn nóng. Phần nhựa của răng giả có thể khiến quý vị không cảm nhận được đồ ăn nóng ở một số vùng trong miệng.
- Nhai thức ăn đồng thời ở cả hai bên miệng.
- Không nhai kẹo cao su vì có thể dính vào răng giả.

Chăm sóc răng giả

Quý vị phải vệ sinh răng giả, giống như răng tự nhiên, để duy trì sức khỏe răng miệng và khử mùi hôi. Nha sĩ sẽ hướng dẫn quý vị cách chăm sóc răng giả. Dưới đây là một số gợi ý chăm sóc răng giả.

- Đánh trên bề mặt ở cả bên trong và bên ngoài răng giả mỗi sáng và tối. Chải răng bằng dung dịch từ dung dịch ngâm rửa răng giả, xà phòng lỏng hoặc kem đánh răng đặc biệt dành riêng cho răng giả.
- Tháo răng giả vào buổi tối trước khi đi ngủ. Không nên đeo răng giả khi ngủ.
- Bảo quản răng giả trong nước hoặc dung dịch ngâm rửa răng giả khi không sử dụng. Điều này giúp duy trì hình dạng và tránh làm khô răng giả.
- Không sử dụng nước nóng để ngâm răng giả. Răng giả sẽ bị cong vênh.
- Không sử dụng bột tẩy rửa cho răng giả của quý vị. Chúng có thể loại bỏ các vật liệu của răng giả hoặc làm nhám bề mặt răng.
- Không sử dụng dung dịch vệ sinh có tính ăn mòn hoặc chất tẩy trắng để loại bỏ vết ố trên răng. Chúng có thể làm thay đổi màu của acrylic cùng màu với nướu.
- Không tự ý điều chỉnh hoặc sửa chữa răng giả. Quý vị có thể làm hỏng răng giả và khiến miệng bị tổn thương.

Chỉnh lại răng giả

Răng giả lỏng lẻo khiến quý vị khó nhai hơn và có thể gây kích ứng, lở loét hoặc nhiễm trùng miệng. Nếu răng giả bị lỏng, hãy yêu cầu nha sĩ kiểm tra. Quý vị có thể cần được chỉnh lại tạm thời hoặc chỉnh lại tại phòng xét nghiệm.

Chỉnh lại tạm thời tại văn phòng trong khi quý vị chờ đợi. Việc này thường được thực hiện trong giai đoạn miệng lành vết thương. Nha sĩ sẽ bổ sung một chất liệu mềm vào mặt dưới của răng giả. Chất liệu này giúp răng giả ôm sát và tạo cảm giác thoải mái. Nha sĩ sẽ gỡ bỏ chất liệu này khi cần chỉnh lại tại phòng xét nghiệm.

Chỉnh lại tại phòng xét nghiệm được thực hiện tại phòng xét nghiệm nha khoa. Quý vị cần để lại hàm răng giả cho nha sĩ trong tối đa tám giờ. Nha sĩ sẽ loại bỏ mọi điều chỉnh tạm thời và nén chặt khe hở giữa nướu và răng giả. Sau đó nha sĩ sẽ tiến hành chỉnh lại vĩnh viễn bằng cùng loại chất liệu được sử dụng để tạo ra phần màu hồng của hàm răng giả. Việc điều chỉnh thường không làm thay đổi diện mạo của hàm răng giả hoặc của khuôn mặt quý vị, cũng không làm cho răng giả hàm dưới khít hơn, nhưng vừa với mô hơn và tạo cảm giác thoải mái hơn.