

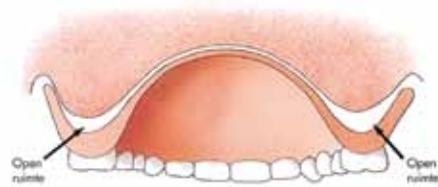
## Doe uw kunstgebit 's nachts uit

Wanneer u gaat slapen, moeten ook uw kaken rust krijgen. Doe daarom uw kunstgebit uit als u naar bed gaat. Dat is beter. Vindt u het vervelend om met een lege mond te slapen? Doe dan alleen uw ondergebit uit. Wilt u toch uw hele kunstgebit dag en nacht dragen? Laat uw mond en kunstgebit dan minimaal één keer per jaar door uw behandelaar controleren.

Heeft u het kunstgebit niet in uw mond? Bewaar het dan in een glas water. Ververs het water iedere dag. U kunt uw kunstgebit ook in een glas gevuld met een reinigingsmiddel bewaren. Spoel het kunstgebit altijd goed af met water voordat u het weer in uw mond plaatst.

## Eenmaal een kunstgebit, voor altijd klaar?

Na verloop van tijd bent u gewend aan uw nieuwe kunststanden en -kiezen. Zo goed zelfs, dat het lijkt alsof ze er altijd zijn geweest. Maar dat blijft niet zo. Uw mond verandert omdat uw kaken slinken. Uw kunstgebit blijft wel even groot. Er ontstaat dus ruimte tussen uw kunstgebit en uw kaak, waardoor uw kunstgebit op den duur losser gaat zitten. Als uw kunstgebit niet goed meer past, kan het op sommige plaatsen op uw kaak zwaarder gaan drukken dan op andere. Dat kan pijn veroorzaken. Ga dan naar uw behandelaar. Schuur of vijl niet zelf aan uw kunstgebit! In zo'n geval past uw behandelaar uw kunstgebit aan. Hij kan een nieuwe laag of 'voering' in uw kunstgebit aanbrengen, waardoor het weer steviger zit.



Uw kaken slinken, waardoor uw kunstgebit losser gaat zitten

## Controle door uw behandelaar is belangrijk

Om pijn te voorkomen en om loszitten van uw kunstgebit tijdig te kunnen constateren, is het aan te raden minstens één keer per twee jaar naar de behandelaar te gaan. Ga ook als u geen klachten heeft. Het slinken van uw kaken gaat heel ongemerkt. Het zal u in eerste instantie dus niet opvallen. Uw behandelaar kan uw kunstgebit weer goed passend maken.

Of hij kan u op tijd aanraden een nieuwe te nemen (meestal na een jaar of tien), want ook een kunstgebit kan verslijten. De behandelaar controleert bovendien of uw mond nog goed gezond is. Vooral mensen met een slecht passend kunstgebit of mensen die hun kunstgebit al jarenlang dragen, kunnen vervelende mondafwijkingen krijgen.

## Kleefpasta's, kleefpoeders en andere hulpmiddelen

Er zijn allerlei kleefpasta's, kleefpoeders en 'voeringen' op de markt om een kunstgebit meer houvast te geven. Die middelen zijn eigenlijk allemaal noodoplossingen. De oorzaak van het probleem wordt niet echt weggenomen. Doe nooit watjes onder uw kunstgebit.

Uw kaken gaan daarvan alleen maar sneller slinken.

Gaat uw kunstgebit loszitten? Ga dan naar uw behandelaar. Hij ziet meestal direct wat er aan de hand is en kan u het beste advies geven.



Het slinken van uw kaken gaat heel ongemerkt

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw behandelaar.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten en mede mogelijk gemaakt door Oral-B. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl) of download de gratis app GezondeMond.

© Ivoren Kruis / 2013

ivoren  kruis  
Voor een gezonde mond

# Een nieuw kunstgebit



**U heeft een nieuw kunstgebit. Dat is een grote verandering, want uw nieuwe kunstgebit speelt een belangrijke rol bij het kauwen en spreken. Bovendien zijn uw kunststanden erg belangrijk voor uw uiterlijk. Uw tanden zijn immers uw eerste blikvanger.**

### Wennen aan uw nieuwe kunstgebit

Uw nieuwe kunstgebit zit waarschijnlijk niet meteen lekker. Het is nieuw en vooral anders. En daaraan moet u beslist wennen. Vooral in het begin zult u wat problemen ondervinden. Uw tandarts of tandprotheticus\* zal u in de lastige beginperiode goed begeleiden, zodat u zo snel mogelijk aan uw nieuwe tanden en kiezen zult wennen. Ga voor de nacontrole en periodieke controle terug naar uw behandelaar.

*\* In deze folder spreken we kortweg over behandelaar. NB. Dit kan een tandarts zijn of een tandprotheticus. Een tandprotheticus is een tandtechnicus die gespecialiseerd is in het maken van kunstgebitten.*

### Uiterlijk

Vooral als u in de spiegel kijkt, zult u erg moeten wennen. Uw bovenlip kan wat 'voller' zijn en uw gezicht wat minder ingevallen. Uw mond is nu eenmaal een belangrijke blikvanger. Uzelf en mensen uit uw omgeving zullen even aan uw nieuwe verschijning moeten wennen.

*Tanden en kiezen zijn belangrijk voor het kauwen, spreken en het uiterlijk*



### Pijn

Het dragen van uw nieuwe kunstgebit kan in het begin pijnlijk zijn. Het zit strak tegen uw kaken aan. Op sommige plaatsen misschien wel iets té strak. Daardoor kunnen gevoelige, zogenoemde drukplaatsen ontstaan. Door kleine en eenvoudige correcties aan uw kunstgebit kan uw behandelaar deze pijn wegnemen. Vijf of schuur nooit zelf aan uw kunstgebit!

Voor een goed resultaat is het belangrijk dat u uw kunstgebit in uw mond houdt. Probeer er direct mee te praten en te eten. De behandelaar controleert uw kunstgebit enkele dagen nadat het geplaatst is. Heeft

u vanwege de pijn of de onwennigheid toch besloten uw kunstgebit uit te doen? Doe het dan minstens een halve dag voor u naar de behandelaar gaat weer in. Anders kan hij niet alle pijnlijke plekken herkennen. Laat u zich er niet toe verleiden uw oude kunstgebit weer in te doen. U zult dan natuurlijk niet aan uw nieuwe wennen. Met uw nieuwe kunstgebit is het vaak een kwestie van doorzetten!



*Knutsel nooit zelf aan uw kunstgebit, maar ga ermee naar uw behandelaar*

### Eten

Eten met uw nieuwe kunstgebit is wat onwennig. Zeker in het begin zult u voorzichtig aan doen. U ervaart zelf het beste wat wel en niet kan. Neem de eerste dagen zacht voedsel, zoals puree, gehakt en zacht fruit. Probeer enkele dagen daarna een stukje vis en een aardappel. Weer later kunt u voedsel eten zoals vlees of een appel. Stukken afbijten kunt u met een kunstgebit beter niet doen. Snijd uw voedsel daarom in stukjes en kauw rustig en gelijkmatig met de kunstkiezen. Neem daarbij aan beide zijden een stukje voedsel in de mond. Neem er iets meer tijd voor dan dat u gewend was.

*Begin de eerste dagen met zacht voedsel*



### Praten

Met uw nieuwe kunstgebit praat u in het begin wat onwennig. U slist bijvoorbeeld. Of bepaalde klanken klinken anders dan u gewend was. Het is alsof u met een volle mond praat. Dit is normaal. Uw mond moet nog wennen aan uw nieuwe kunstgebit. Meestal gaat het na enkele dagen een stuk beter. Oefen extra met die woorden of letters die nog niet helemaal naar uw zin klinken. Lees bijvoorbeeld de krant hardop.

### Reinigen van uw kunstgebit

Uw kunstgebit is nu nog nieuw en mooi. Dat wilt u natuurlijk graag zo houden. Daarom moet u, net als bij eigen tanden en kiezen, uw kunstgebit verzorgen. Als u het niet regelmatig schoonmaakt, blijven er voedselresten achter. Zowel op uw kunstgebit als eronder. Als u die niet verwijdert, kan uw tandvlees op den duur gaan ontsteken. Reinig uw gebit daarom zorgvuldig na iedere maaltijd. Gebruik een speciale protheseborstel, bijvoorbeeld van Lactona of Oral-B, en water om etensresten goed te verwijderen. Gebruik géén tandpasta. Die kan te veel schuren. Een schoon kunstgebit voelt altijd glad aan. Laat het gladde gebit tijdens het reinigen niet uit uw handen glijpen. Het zal kapot gaan. Vul voor de zekerheid eerst de wasbak met water en reinig uw kunstgebit daarboven.

Reinig uw kunstgebit dagelijks met een bij de drogisterij of apotheek beschikbaar reinigingsmiddel. Volg daarbij de voorschriften van de fabrikant. Vraag eventueel uw behandelaar of mondhygiënist om advies. Leg uw kunstgebit sowieso één keer per week een nachtje in een reinigingsmiddel. Hiermee voorkomt u de vorming van tandsteen op uw kunstgebit. Borstel uw kunstgebit daarna goed en spoel het af met water. Leg uw kunstgebit nooit in heet water en gebruik zeker geen bleekwater of schuurmiddelen.



*Reinig uw kunstgebit na iedere maaltijd*

### Maak ook uw mond schoon

Reinig niet alleen uw kunstgebit, maar ook het slijmvlies waarop uw kunstgebit rust: uw kaken, gehemelte en de overgang van de kaak naar de wangen. Anders kunnen vervelende ontstekingen ontstaan. En ook nu geldt: voorkomen is beter dan genezen. Masseer het slijmvlies minstens één keer per dag met een zachte tandenborstel en besteed extra aandacht aan uw gehemelte. Gebruik een gewone fluoridetandpasta om uw mond te reinigen.

*Maak ook uw gehemelte schoon*

