

# Dritte Zähne

## So kommen Sie klar



**An eine Zahnprothese muss sich jeder Mensch erst einmal gewöhnen. Mit unseren Tipps geht's leichter.**

Endlich wieder richtig kauen können, lauthals lachen und gut aussehen – die Freude auf die Zahnprothese ist groß. Doch das „neue“ Leben mit den Dritten ist dann für viele Menschen doch erst einmal gewöhnungsbedürftig.

Denn auch wenn der Zahnarzt die Prothese perfekt angepasst hat: Das Zahnfleisch und der Kieferknochen brauchen bei jedem Patienten eine gewisse Zeit, um sich auf das künstliche Gebiss einzustellen.

Eine Prothese fühlt sich im Mund gänzlich anders an als die echten Zähne, in den ersten Tagen empfinden die meisten Menschen den herausnehmbaren Zahnersatz als Fremdkörper. So hat bei einer Vollprothese im Oberkiefer die Zunge keinen Kontakt mehr zum Gaumen, das Geschmackempfinden ist verändert. Außerdem wirkt ein künstliches Gebiss größer als das natürliche. Und die Dritten scheinen sich beim Sprechen und Lachen zu lockern – nicht wenige Prothesenträger treibt die Sorge um, ihr Zahnersatz könnte im unpassenden Moment herausfallen.

### *Haben Sie Vertrauen!*

Nicht zuletzt erschrecken viele Patienten über ihre Stimme: Sie hört sich plötzlich merkwürdig fremd an, und vor allem die korrekte Aussprache von Zischlauten bereitet Schwierigkeiten. Viele Prothesenträger haben deshalb anfangs Angst vorm Sprechen, und auch vor den Mahlzeiten beschleicht sie ein mulmiges Gefühl.

Wichtig zu wissen: All diese Startprobleme sind völlig normal. Die schwierige Eingewöhnungsphase lässt sich aber mit Geduld und Übung meistern. Dabei helfen folgende Tipps:

- Essen Sie in den ersten Tagen und Wochen nur weiche Kost und gut zerkleinerte Speisen. Empfehlenswert sind zum Beispiel Suppen, Püree, gedünstetes Gemüse und Nudeln.
- Kauen Sie langsam und möglichst gleichmäßig auf beiden Seiten.

- Das Sprechen mit der Prothese braucht einfach nur ein bisschen Mut und Training. Sprechübungen – am besten vor dem Spiegel – und lautes Lesen helfen dabei, sich schnell an die veränderten Bedingungen im Mund zu gewöhnen. Nutzen Sie anfangs außerdem jede Gelegenheit, um mit vertrauten Menschen zu plaudern.
- In den ersten Wochen kann es zu Druckstellen oder Schmerzen kommen, weil die Schleimhaut verstärkt belastet wird. Ein spezielles Mundgel oder eine schmerzstillende Salbe kann leichte Beschwerden in einer Übergangszeit bis zu Ihrem nächsten Zahnarztbesuch lindern.

### *Saubere Prothesen sitzen besser*

Grundsätzlich gilt auch für die Dritten: Ohne regelmäßiges Putzen geht es nicht. Künstliche Zähne können zwar nicht an Karies erkranken – aber auch Zahnersatz nimmt Schaden, wenn er nicht regelmäßig gereinigt wird. Herausnehmbare Prothesen sollten Sie nach jeder Mahlzeit unter fließendem Wasser abspülen. Beachten Sie dabei: Die Prothese nie an Metallklammern oder sonstigen Befestigungselementen anfassen, sondern immer an den stabilen Kunststoff- oder Metallteilen. Zur intensiven Reinigung der Prothese (einmal täglich genügt in der Regel) verwenden Sie am besten eine spezielle Prothesenzahnbürste. Zahnpasta ist nicht nötig, das Putzen unter fließendem Wasser reicht aus. Bilden sich



Keine Sorge: Auch mit den Dritten können Sie unbeschwert und herzlich lachen.

trotz regelmäßiger Pflege hartnäckige Ablagerungen auf den Dritten, sollten Sie diese in der Zahnarztpraxis professionell entfernen lassen. Auf keinen Fall selber mit scharfen Gegenständen kratzen – auch Spülmittel, Haushaltsreiniger oder Scheuermilch sind tabu!



# Sicherheit für die Dritten

## Protefix® mit Nass-Haftkraft



### Protefix® Haft-Creme Extra-Stark

Ideal bei schwierigeren Haftproblemen. **Protefix® Haft-Creme** mit **4-fach Effekt** wirkt dank ihrer Nass-Haftkraft sofort und gibt Sicherheit, Schutz und Tragekomfort für den Tag.

- 1. Nass-Haftkraft:** direkt auf die feuchte Prothese auftragbar
- 2. Starker Halt:** Extra-Stark mit Langzeit-Wirkung
- 3. Schutz:** hilft das Eindringen von Speiseresten unter die Prothese zu verhindern
- 4. Tragekomfort:** elastische Polsterung zwischen Zahnfleisch und Prothese

**Protefix® Haft-Creme Extra-Stark mit Nass-Haftkraft**, auch in den speziellen Sorten **Neutral, Aloe Vera** und **Frisch**.



### Protefix® Haft-Polster

Für die besonderen Probleme während der Interimszeit. Oder bei extrem starker Rückbildung von Ober- oder Unterkiefer

- schützt wirksam vor Druckstellen und Entzündungen
- gaumenfreundliches Vliesgewebe
- mit Nass-Haftkraft

**Protefix®**  
mit Nass-Haftkraft

**Sicher ist besser!**