

Những Chỗ Đau

Quý vị có thể có cảm giác bị cắn vào hoặc bị đau

- Liên lạc với phòng khám nha khoa nếu quý vị bị những vấn đề rắc rối. Hàm răng giả của quý vị có thể cần điều chỉnh.
- Đừng cố gắng tự mình điều chỉnh răng giả.
- Súc miệng với nước muối ấm.
- Hỏi nha sĩ hoặc tiệm thuốc tây về thuốc giảm đau dạng gel, ví dụ Bonjela hoặc Oragum.
- Đeo hàm răng giả của quý vị trong 24 giờ đồng hồ trước cuộc hẹn nha sĩ vì nha sĩ sẽ nhận ra những chỗ đau dễ dàng hơn.
- Liên lạc với phòng khám nha khoa nếu vết lở không lành sau 10 – 14 ngày.

Khô Miệng

- Uống nước hoặc nhấp chút nước thường xuyên.
- Hỏi phòng khám hoặc tiệm thuốc tây những sản phẩm về khô miệng.

Hàm răng giả khít sát tốt hơn

- Hỏi phòng khám hoặc tiệm thuốc tây một số các sản phẩm kết dính mà có thể giúp hàm răng giả bám vững vàng.
- Rửa sạch chất kết dính này mỗi ngày.
- Liên lạc phòng khám nha khoa nếu hàm răng giả của quý vị quá lỏng lẻo.

**Nếu quý vị hút thuốc, hãy nghĩ đến cai thuốc
Gọi điện cho Đường Dây Cai Thuốc
(Quitline) theo số 137 848**

Chăm sóc Hàm Răng Giả của quý vị



Hàm Răng Giả

Hàm Răng Giả Mới

- Hãy cho chính quý vị thời gian để thích nghi với hàm răng giả mới của quý vị.
- Nếu quý vị đang mang hàm răng giả lần đầu tiên, quý vị sẽ cảm nhận hàm răng giả khác với răng thật của quý vị.
- Quý vị sẽ cảm nhận hàm răng giả mới khác với hàm răng giả cũ.
- Có thể mất nhiều tuần lễ quý vị mới thấy dễ chịu với hàm răng giả mới.
- Có khó chịu hoặc có khó khăn cũng là điều bình thường. Mỗi người trong chúng ta đều khác nhau vì vậy số lần điều chỉnh cũng khác nhau.
- Quý vị có thể nhận thấy quý vị tiết ra nước miếng nhiều hơn bình thường nhưng vấn đề này cũng sẽ ổn định theo thời gian.

Những Gợi Ý Về Ăn

- Nhai ở cả hai bên miệng. Sức ép [nhai, cắn] cân bằng đồng đều hai bên giúp cho răng giả ở đúng vị trí.
- Chia thức ăn ra từng phần nhỏ. Hãy để dao và nĩa làm công việc này cho quý vị.

Làm sạch Hàm Răng Giả của quý vị

Giữ gìn tốt sức khỏe răng miệng bằng cách giữ cho hàm răng giả và miệng của quý vị sạch. Cũng như răng thật, hàm răng giả cũng có những mảng bám vào, có thể ố vàng và có những mẫu thức ăn dính vào gây cho hơi thở bị hôi và gây viêm nướu răng.

Hàng ngày

- Luôn luôn tháo răng giả ra trước khi làm sạch răng.
- Chải răng giả của quý vị bằng bàn chải mềm vào buổi sáng và ban đêm.
- Dùng xà-phòng và nước lạnh, sau đó rửa thật sạch
- Đặt khăn lau mặt dưới đáy bồn hoặc chải-rửa hàm răng giả của quý vị trên thau nhựa để hàm răng giả không bị vỡ nếu quý vị làm rớt nó.
- Hãy để nướu răng của quý vị nghỉ ngơi vào ban đêm bằng cách để hàm răng giả ra ngoài.
- Làm sạch hàm răng giả của quý vị và ngâm hàm răng giả trong nước lạnh qua đêm.
- Chải nướu răng và lưỡi của quý vị.

Hàng tuần

Chải răng bằng bàn chải mềm và xà phòng sẽ giữ cho hàm răng giả sạch. Ngâm có thể giúp loại bỏ màu vàng ố.

- Ngâm răng giả của quý vị một lần một tuần trong nước và dấm trắng ($\frac{1}{2}$ và $\frac{1}{2}$) trong 3 – 4 giờ đồng hồ **hoặc** trong nước với một viên thuốc cho hàm răng giả.
- Chải răng và rửa sạch hàm răng giả của quý vị trước và sau khi ngâm.