



# chăm sóc răng giả mới của quý vị

Chúng tôi đã tập hợp lại một số lời khuyên mà sẽ giúp quý vị có lợi tối đa từ răng giả của mình. Hãy nhớ là, có thể cần thời gian để quý vị quen với răng giả, vì vậy, hãy kiên nhẫn.

## Lắp và tháo răng giả của quý vị

Nha sĩ hay nha sĩ răng giả quý vị sẽ chỉ cho quý vị cách lắp và tháo răng giả của quý vị. Đừng ngần ngại hỏi họ các câu hỏi. Hãy đảm bảo là quý vị cảm thấy thoải mái về việc lắp và tháo răng giả của mình trước khi quý vị rời phòng khám đó.

Nhớ là, đừng bao giờ dùng lực để lắp hay tháo răng giả của quý vị.

## Hoạt động của răng giả mới của quý vị

Răng giả mới của quý vị có thể cho cảm giác lạ, ngay cả nếu trước kia quý vị đã mang răng giả. Điều này là bình thường và xảy ra do bởi miệng của quý vị cần thời gian để thích nghi.

Khi lần đầu tiên quý vị ăn bằng răng giả mới của mình, hãy bắt đầu bằng các loại đồ ăn mềm (ví dụ, rau đã được nấu sơ).

Cắn miếng nhỏ và nhai chậm. Nếu quý vị còn răng tự nhiên, hãy thử cắn bằng răng tự nhiên, hơn là bằng răng giả.

Nếu có thể, hãy nhai cả hai bên cùng một lúc.

## Giữ gìn răng giả của quý vị

Nếu răng giả của quý vị bị bể hay bị hư hại, hãy ngừng mang ngay lập tức. Đừng cố sửa, uốn hay thay đổi răng giả. Hãy gọi đến phòng khám nha khoa của quý vị để xin một cuộc hẹn để sửa răng giả.

Nếu quý vị thấy là răng giả của mình đã tích tụ (cao răng hay cặn vôi), hãy ngâm răng giả trong nước giấm trắng (1 phần) và nước (4 phần). Nếu quý vị vẫn không thể loại bỏ được phần tích tụ này, hãy gọi đến phòng khám nha khoa của quý vị và đặt một cuộc hẹn để răng giả của quý vị được đánh bóng lại.

## Đau miệng do mang răng giả

Miệng quý vị có thể trở nên hơi đau do răng giả mới của quý vị. Nếu điều này xảy ra, hãy liên lạc phòng khám để thu xếp để răng giả của quý vị được điều chỉnh.

Nếu tình trạng đau ở mức độ trầm trọng, thì cách có thể giúp ích là hãy tháo răng giả trong ít nhất một khoảng thời gian nào đó trong ngày. Tuy nhiên, hãy cố mang răng giả trong vài tiếng đồng hồ trước cuộc hẹn của quý vị để chúng tôi có thể phát hiện ra được chỗ cần phải điều chỉnh.

Đừng điều chỉnh hoặc cố sửa răng giả của quý vị.

## Chăm sóc răng giả của quý vị qua đêm

Quý vị nên tháo răng giả của mình ra, trước khi đi ngủ hàng đêm. Cách này cho phép miệng quý vị cơ hội để nghỉ và sẽ giúp quý vị không ngiến răng trong khi ngủ.

Hàng đêm, hãy làm sạch răng giả của quý vị bằng bàn chải mềm và để tự khô bằng không khí. Cách này giúp vi khuẩn không sinh sôi nảy nở.

## Vệ sinh và làm sạch răng giả

Để duy trì răng tự nhiên của quý vị luôn khỏe mạnh, quý vị sẽ cần phải vệ sinh miệng sau mỗi bữa ăn. Nha sĩ hay nha sĩ răng giả của quý vị sẽ chỉ cho quý vị cách sử dụng bàn chải răng và chỉ răng một cách đúng đắn.

Quý vị cũng sẽ cần phải làm sạch răng giả của mình sau mỗi bữa ăn để thực phẩm và bọt răng không tích tụ lại.

Cầm răng giả của quý vị, rời dùng một chiếc bàn chải mềm và xà bông làm sạch cả bề mặt bên trong lẫn bên ngoài.

### KHÔNG DÙNG

Nước nóng  
Các chất tẩy  
phòng bếp  
Các chất mài  
mòn

Các chất tẩy trắng quần áo

Các chất còn pha metanola

Các chất khử trùng  
(trừ khi được hướng dẫn)



dental health  
services victoria  
oral health for better health



Hãy gọi số **(03) 9341 1000**  
để biết thêm thông tin HOẶC



truy cập trang mạng **www.dhsv.org.au**  
để tìm phòng khám cộng đồng gần quý  
vị nhất