INFORMACE O SNÍMATELNÝCH ZUBNÍCH NÁHRADÁCH

Snímatelné zubní náhrady se zhotovují při defektech chrupu, kdy již není možné zhotovit pevné neboli fixní můstky. Důvodů pro řešení snímatelnou náhradou je celá řada, ale nejčastěji to bývá poměrně značný rozsah defektu chrupu, kdy vlastních zubů je již málo a mají špatnou kvalitu.

Snímatelná zubní náhrada má své výhody i nevýhody. Hlavní výhoda spočívá v tom, že zbývající vlastní zuby se obvykle nemusí preparovat. Nevýhodou je nutnost jejího vyndavání z úst. Není tedy bezprostřední součástí chrupu, jako pevný můstek. Z tohoto důvodu bývá také návyk na snímatelnou náhradu obtížnější. Na druhé straně právě možnost vyjímání náhrady z úst umožňuje kvalitnější provádění hygienických úkonů, které jsou nezbytné pro zachování zbylého chrupu i pro správnou funkci a životnost zhotovené zubní náhrady.

Snímatelné zubní náhrady jsou částečné a celkové. **Částečné snímatelné náhrady** jsou zakotveny v ústech na zbývajících zubech pomocí různých zařízení, nejčastěji spon (tzv. háčků). **Celkové náhrady** se zhotovují po úplné ztrátě chrupu a drží v ústech na základě přilnavosti (adheze). Částečné náhrady mají většinou vnitřní kovovou kostru, která je překryta syntetickou polymerní pryskyřicí. Celkové náhrady jsou celé ze syntetických polymerů.

Každá zubní náhrada splňuje několik funkcí:

- nahrazuje chybějící zuby a umožňuje správné rozmělňování potravy,
- významně se uplatňuje při řeči, neboť umožňuje správně a srozumitelně vyslovovat,
- nesporný je význam estetický,
- důležitý je i význam ochranný: svou přítomností a funkcí zabraňuje přetěžování zbylých vlastních zubů (u defektního chrupu), nebo nežádoucímu úbytku dásní (po úplné ztrátě chrupu).

Zhotovení snímatelné zubní náhrady je vysoce náročná týmová práce zubního lékaře a zubního technika. Na konečném úspěchu se však podílí i pacient, a to svou důvěrou, ochotou a schopností spolupracovat a respektovat pokyny ošetřujícího lékaře.

Návyk na snímatelnou náhradu trvá různě dlouhou dobu, každý pacient je jinak adaptabilní. Je nutné, aby se pacient nenechal odradit počátečními potížemi při navykání na novou náhradu a překlenul toto období s pomocí zubního lékaře a jeho rad.
Především se každý musí naučit nasazovat a snímat náhradu, a to již při odevzdání hotové náhrady v zubní ordinaci. Je tedy nutné sledovat výklad lékaře a pod jeho vedením se nasazování a snímání náhrady naučit.

Jaký je správný postup při nasazování snímatelné náhrady?
Celý postup je nejlepší nacvičit před zrcadlem, aby se stal automatickým a plně se vžil. Očištěnou náhradu vždy nejprve navlhčete na její vnitřní ploše. Potom ji oběma rukama vložte do úst a stejnoměrným tlakem vpravo i vlevo ji pozvolna dosazujte až na sliznici. Následným skousnutím a pohyby tváří a rtů se přesvědčte, že se náhrada nachází na správném místě. Není-li tomu tak, náhradu raději vyjměte z úst a zopakujte nasazení od začátku.

U částečné náhrady je správné dosazení trochu obtížnější, protože musíte náhradu správně orientovat vzhledem ke sponám a zbylým zubům. Tam, kde je místo spon použit jiný systém přidržující náhradu v ústech, nacvičte dokonale nasazování a snímání již v ordinaci pod dohledem lékaře nebo sestry.

U celkové náhrady je postup při nasazení poněkud jednodušší. Celkovou náhradu zvlhčenou na vnitřní ploše vkládejte do úst nejlépe oběma rukama současně. Na správné místo ji dosazujte tak, že necháte nejprve dosednout zadní a pak přední část náhrady. Po nasazení skousněte, polkněte, proveďte několik

INFORMACE O SNÍMATELNÝCH ZUBNÍCH NÁHRADÁCH

pohybů tvářemi a rty a pomocí jazyka se snažte vysát vzduch zpod náhrady, tj. ze štěrbiny mezi sliznicí a náhradou. U horní celkové náhrady pak ještě zatlačte jazykem na patrovou část náhrady směrem vzhůru a dozadu (nikoliv na vnitřní plochu předních zubů), aby náhrada lépe držela. U dolní náhrady zatlačte špičkou jazyka na řezací hrany dolních předních zubů, čímž napomůžete lepšímu přilnutí dolní celkové náhrady.

Snímání částečné náhrady je třeba také nacvičit, nejlépe před zrcadlem. Má se provádět rovněž oběma rukama, a to tak, že náhradu uvolníte z jejího místa tahem dolů (u horní náhrady) nebo nahoru (u dolní náhrady) za spony. Celkovou náhradu uvolníte nejlépe tak, že při zavřených ústech nafouknete tváře vzduchem. Tím vznikne v ústech přetlak vzduchu, který vnikne i pod náhradu a uvolní ji z jejího místa, nebo můžete tlakem prstů na přední zuby směrem ven z úst opět náhradu uvolnit.

Aby snímatelná náhrada plnila všechny své funkce, je třeba, aby si pacient na ni zvykl tak, že jej náhrada nebude v ústech obtěžovat. Rovněž je třeba o ni správně pečovat. **Náhradu udržujte v čistotě.** Po každém jídle ji opláchněte pod tekoucí studenou pitnou vodou. Jednou denně (nejlépe večer) umyjte celou náhradu mýdlem a měkkým kartáčkem na ruce k tomu určeným ve zvláštní nádobě naplněné vodou. Jedině tak zbavíte náhradu zbytků potravy a měkkých povlaků, na které běžné opláchnutí vodou nestačí. Takto omytou náhradu ponořte do sklenice s čistou vodou. **V noci nemá být náhrada v ústech,** sliznice se musí zregenerovat, ale zároveň náhrada nemá vysychat. Velice dobře se též osvědčují různé dezinfekční prostředky, které se přidávají do vody, v níž je náhrada ponořená. Tyto prostředky chemicky a někdy i mechanicky odstraňují mikroskopické nečistoty, na které ani kartáček s mýdlem nestačí. Protože se však jedná většinou o prostředky značně agresivní, používejte je v časových intervalech několika dní a náhradu před vložením do úst důkladně opláchněte tekoucí pitnou vodou.

Důležité je vědět, že zubní náhrada nemá přicházet do styku s kyselinami, louhy, koncentrovaným alkoholem, horkou vodou, sálavým teplem (topná tělesa, kamna), abrazivními pastami - to vše poškozuje materiál, z něhož je zubní náhrada zhotovena.

Samozřejmě nezapomínejte ani na vlastní zuby. I těm je třeba věnovat patřičnou hygienickou péči. Dokonce i u bezzubých čelistí, nosíte-li celkovou náhradu, se doporučuje večer měkkým zubním kartáčkem a zubní pastou vyčistit patro i bezzubé dásně. Mezi slizničními řasami se totiž mohou udržovat zbytky potravy, které způsobují nepříjemné záněty sliznice.

Jak snímatelnou zubní náhradu nosit?
První týden náhradu neodkládejte, noste ji ve dne i v noci (samozřejmě nezapomínejte na výše zmíněnou hygienu), aby návyk na náhradu byl rychlejší. Každá nová náhrada může v ústech tlačit, což se často projeví teprve po několika dnech po jejím nasazení, až si „dosedne“ na správné místo. V takovém případě okamžitě navštivte svého zubního lékaře, který náhradu upraví. Po týdnu obyčejně návyk bývá již natolik uspokojivý, že můžete náhradu na noc vyjímat z úst.

Jak už bylo řečeno, důležitou funkci má snímatelná náhrada při fonaci, tvorbě hlásek a slov. Nová náhrada většinou negativně ovlivňuje řeč, a proto je třeba v prvních dnech si doma číst nahlas alespoň 20 až 30 minut (s přestávkami), aby i tento nedostatek co nejdříve zmizel.

A nyní několik důležitých poznámek k problému co, jak a kdy jíst?
Je třeba vědět, že rozmělňování potravy je pro pacienta nejobtížnější částí návyku na snímatelnou náhradu. Náhrada není totéž, co vlastní zuby, a proto i způsob žvýkání je jiný.

INFORMACE O SNÍMATELNÝCH ZUBNÍCH NÁHRADÁCH

Po nasazení náhrady po dobu 7 až 10 dní bude vhodnější stravovat se doma, pokud je to možné. Přítomnost cizího tělesa (tj. náhrady) v ústech vede někdy k tvorbě většího množství slin, které do jisté míry urychlují návyk na náhradu. Proto doporučujeme, aby pacienti zpočátku cucali kyselé bonbóny. Zároveň se tím snižuje i dávivý reflex, který někdy nová náhrada svou přítomností vyvolává. Ale jak už jsme zmínili, hlavně jde o zvládnutí techniky žvýkání.

Potrava nemá být ani příliš tvrdá, ani příliš měkká, nehodí se ani lepivá strava. Vhodná je dobře upravená rýže, brambory, zelenina, pečivo máčené v čaji nebo kávě, kompoty a vůbec všechna jídla, která se nemusí krájet. Ve druhém týdnu můžete ke stravě přidat párky, ryby, sekanou, omelety a řadu dalších jídel, která se dají krájet na malé kousky. Ve třetím týdnu již můžete přejít na normální stravu.

Přesto je třeba mít stále na paměti, že:
- u celkových náhrad nemůžete ukusovat předními zuby,
- stravu si buď krájejte na malé kousky, nebo ukusujte špičáky či malými stoličkami,
- musíte být opatrní především na horké tekutiny a pokrmy, protože „umělé patro“ vás zbavuje citlivosti,
- potravu žvýkejte pomalu, opatrně, nejlépe současně na obou stranách,
- pozor na zakousnutí do jablka, hrušky, mrkve, apod.; zde obzvláště není možné ukusovat předními zuby, jinak se náhrada uvolní,
- uvolní-li se náhrada při mluvení či jídle, skousněte a při zavřených ústech polkněte,
- pozor na kašel a kýchání: vždy mějte před ústy ruku s kapesníkem, neboť prudký proud vydechovaného vzduchu může náhradu uvolnit.

Při obdržení náhrady si musíte být vědomi, že i nadále budete spolupracovat se svým ošetřujícím zubním lékařem. Zvláště ze začátku vám pomůže překlenout období navykání. Novou náhradu nestřídejte se starou (pokud ji máte), pak totiž nesedí ani jedna a nová náhrada se tím znehodnotí.

Tlačí-li někde nová náhrada, neupravujte ji sami, ale vyhledejte pomoc svého lékaře. Je však důležité, abyste tlačící náhradu měli v ústech nejméně půl dne před návštěvou u lékaře. Jedině tak bude možné určit přesně místo, kde náhrada tlačí. Stejně tak patří do rukou lékaře oprava uvolněné spony nebo jiného poškození náhrady. Na zubní náhradě se mohou usazovat i tmavé pigmentace či zubní kámen. To vše se dá spolehlivě odstranit jen v ordinaci zubního lékaře, případně v zubní laboratoři.

Závěrem nejdůležitější body tohoto poučení:
- **Snímatelné náhrady nejsou nikdy totéž jako vlastní zuby.**
- **S náhradou je třeba se naučit zacházet při jídle i při řeči.**
- **Snímatelnou náhradu nenoste v noci.**
- **O náhradu pečujte po hygienické stránce jako o vlastní zuby.**
- **Po nasazení náhrady dbejte rad lékaře a nenechte se odradit počátečními nepříjemnými pocity.**
- **Jakékoliv nedostatky zubní náhrady neupravujte sami, ale vyhledejte pomoc odborníka - zubního lékaře.**

Autor původního textu: doc. MUDr. Pavel Pešata, CSc.