



## Conseils pour porteurs de prothèses

Je trouve ma prothèse encombrante, est-ce normal ?

Cette sensation d'encombrement va diminuer au fur et à mesure des jours. Elle peut s'accompagner d'une augmentation de la salivation qui va régresser rapidement... mais aussi parfois de l'apparition de nausées.

Dans ce cas, prenez le temps de bien serrer les dents, d'avaler votre salive et de respirer calmement par le nez.

J'ai l'impression que ma voix a changé, est-ce vrai ?

Le volume de la nouvelle prothèse va perturber pendant quelques temps la position et les appuis de la langue et des lèvres, ce qui modifie temporairement votre élocution. Entraînez-vous à lire à haute voix, cela devrait rentrer progressivement dans l'ordre.

Est-ce que je pourrai manger normalement ?

Retrouver une mastication efficace prend du temps, car c'est une activité complexe qui nécessite un apprentissage de votre part.

Au début, sélectionnez des aliments faciles à mâcher, non collants (légumes cuits, oeufs, poissons ...), mangez par petites bouchées en mastiquant lentement.

Vous pourrez ensuite passer peu à peu à une alimentation plus variée.

Est-ce que je vais avoir mal ?

Des irritations peuvent apparaître, surtout les premiers temps. C'est normal et votre praticien pourra vous soulager lors des séances de suivi. Dans la mesure du possible, essayez de porter votre prothèse dans les heures qui précèdent dans votre visite, afin que le praticien puisse localiser précisément les zones blessées et en identifier la cause.

Est-ce que je dois les porter la nuit ?

Le port constant des prothèses favorise leur intégration ; cependant, il favorise aussi le développement bactérien.

Si vous avez décidé de les porter la nuit, un nettoyage approfondi et rigoureux des prothèses, de la muqueuse buccale

et des dents doit être impérativement réalisé, afin de lutter efficacement contre cette colonisation bactérienne.

Si je ne souhaite pas porter ma prothèse la nuit :

Après brossage et désinfection, conservez votre prothèse dans une boîte spécifique à cet usage avec une compresse imbibée d'eau ou d'antiseptique (bain de bouche à la Chlorhexidine). N'oubliez pas de nettoyer votre boîte à prothèse de temps en temps !

Dois-je mettre de la colle ?

L'usage d'adhésif n'est pas indispensable à la bonne tenue de votre prothèse. Cependant, leur utilisation peut vous aider à condition de bien respecter la prescription de votre praticien et d'en faire un usage modéré.

Pour l'enlever, nous vous conseillons l'emploi d'une compresse imbibée d'un corps gras (type vaseline, huile).

Ma prothèse ne tient pas bien, est-ce normal ?

Il est normal que la tenue de la prothèse ne soit pas maximale au début ; il faut que la prothèse « fasse son lit » et vous pouvez utiliser un adhésif durant cette période. Votre praticien est seul qualifié pour régler les crochets.

Comment prendre soin de mes prothèses ?

La pérennité de votre prothèse est liée au suivi par votre praticien et au bon nettoyage de celle-ci. Un entretien rigoureux éliminera les débris alimentaires et limitera la colonisation bactérienne et fongique. Après chaque repas : Enlevez vos prothèses, nettoyez les dents et/ou les implants, ainsi que les prothèses.

### Chaque jour, vous devez désinfecter votre prothèse en la trempant :

- Soit dans du bicarbonate de sodium (dissoudre une cuillère à café de bicarbonate de sodium dans 200 ml d'eau = un verre)
- Soit dans de la chlorhexidine : utiliser une solution de bain de bouche de chlorhexidine à 0,10% (diluer 20ml dans un verre d'eau)
- Soit avec des comprimés effervescents : tremper votre prothèse dans la solution

### Tous les six mois : prendre rendez-vous chez votre praticien

Il vérifiera l'état de vos muqueuses, vos dents et/ou implants et votre prothèse et effectuera si besoin un nettoyage professionnel