

KAIP ELGTIS PO ESTETINIO PLOMBAVIMO?

Po estetinio plombavimo gali būti juntamas laikinas **dantų ir dantenu jautrumas**, ypač šalčiui, karščiui ar kramtant. Tai normalu: procedūros metu dirbama su emaliu, dentinu ir minkštaisiais audiniais, todėl aplinkiniai audiniai gali reaguoti dar kelias dienas.

Pirmoji diena

- 1-2 val. po procedūros **nevalgykite**, kol praeis nuskausminamųjų poveikis.
- Venkite **labai karšto ar labai šalto** maisto ir gėrimų.
- Nerūkykite.
- Gali būti juntamas laikinas sąkandžio pokytis - tai įprasta, kol smegenys „prisitaiko“ prie naujo danties paviršiaus.
- Venkite pigmentų, šviežiai nušlifluotas paviršius pirmą parą yra jautresnis spalvinėms medžiagoms, pvz.:
 - kava, arbata, kakava;
 - raudonas vynas;
 - uogos, burokėliai;
 - sodrūs padažai (pvz.: sojų, pomidorų, karis);
 - nesidažykite lūpų dažais.

Dantenos ir periodontas

Estetinio plombavimo metu gali būti dirbama ties dantenu kraštu arba šiek tiek po juo, todėl:

- Dantenos gali būti **šiek tiek paraudusios, jautresnės** ar lengvai kraujuoti pirmąsias 24-48 val.
- Galimas lengvas paburkimas aplink plombuotą vietą.
- Dantenoms nuraminti galite skalauti su drungnu (ne karštu) sūriu vandeniu 1-2 kartus per dieną, nuo antrosios dienos po procedūros.
- Jei dantenos lieka ryškiai paraudusios, skausmingos ar atsiranda nemalonas kvapas - tai jau yra signalas susisiekti su gydytoju.

Diskomfortas ir jautrumas

- Galimas jautrumas šaltam, karštam, saldumui ar slėgiui. **1-3 dienas** yra normalu.
- Jautrumui mažinti naudokite pastą jautriems dantis (su fluoridu, argininu ar kalcio fosfatais).
- Jei skausmas **stiprėja** ar trunka ilgiau nei savaitę - kreipkitės.

Burnos higiena

- Dantis valykite įprastai, rinkitės **minkštą rankinį** ar **švelnų elektrinį** ultragarso dantų šepetėlį;
- Nepamirškite kruopščiai išvalyti tarpdančių, tam naudokite tarpdančių siūlą / irigatorių. Atlikite liežuvio valymą.
- **Dantų pastos pasirinkimas:**
 - abrazyvumas **neturi viršyti 70 (RDA)**. Didesnio abrazyvumo dantų pastos yra šiurkščios ir gali subraižyti plombų paviršių, dėl ko plombos praranda blizgumą, pradeda labiau kaupti apnašą.
 - Venkite ir balinančių dantų pastų, dantų pastų su soda, žolelėmis ar chlorheksidinu.
- Jei plombuota sritis jaučiasi šiurkšti, „kabina“ tarpdančių siūlą ar braižo liežuvį - praneškite, tokiu atveju reikalingas nedidelis poliravimas, korekcija (procedūra trumpa ir neskausminga).

Kramtymas ir apkrova

- 3-5 dienas venkite labai **kieto maisto**: riešutų, kietų batonėlių, ledo gabalėlių.
- Nekramtykite pakuočių, nagų ar kitų kietų objektų.
- Jei plombuoti priekiniai dantys - pirmąją savaitę venkite „plėšti įkandus“ maistą (pvz., obuolio).

Kada kreiptis į gydytoją?

- Jei jautrumas ne mažėja, o **didėja** ar tęsiasi >7 dienas.
- Jei atsiranda stiprus danties skausmas, kuris trukdo kramtyti ar miegoti.
- Jei dantenos išlieka paraudusios, paburkusios ar kraujuoja.
- Jei jaučiate šiurkštų, aštrų kraštą ar plombos atšokimą.

Papildoma informacija

- Rekomenduojama atvykti kontrolinei apžiūrai **po dviejų savaičių**. Įvertinsime estetinio plombavimo rezultata, dantenos bus sugijusios, matysis galutinis rezultatas. Atsižvelgiant į objektyvias Jūsų pastabas, gydytoja(-s) odontologė(-as) gali pasiūlyti atlikti estetinių plombų korekciją.
- Jei gydytojas Jums paskyrė apsaugines kapas ant dantų (pvz.: dėl **bruksizmo** - nesąmoningo dantų griežimo naktį), estetinių restauracijų apsaugai **naktinę kapą** būtina užsidėti kasnakt.
- Padidėjus dantų jautrumui, įskilus ar nuskilus plomboms, atsiradus skausmui, pastebėjus dantų spalvos pokyčius ar atsiradus kitiems nusiskundimams - neatidėliotinai kreipkitės į mūsų kliniką.
- Plombas **profilaktiškai poliruoti** rekomenduojama kas **6–12 mėn.** (arba tai atlikti profesionalios burnos higienos metu). Tai padeda išlaikyti blizgesį, atsparumą pigmentams ir ilgaamžiškumą.