

استخدام جبيرة الأسنان - إرشادات العناية الذاتية

الغرض من جبيرة الأسنان

تُستخدم جبيرة الأسنان لعلاج اضطرابات مفاصل الفك وعضلات المضغ. يُستهدف من استخدامها في المقام الأول تحقيق توازن إطباق الأسنان على بعضها وتقليل عبء الحمل الذي يقع على منطقة مفاصل الفك وجعل عضلات المضغ تسترخي. كما تحمي الجبيرة الأسنان من التآكل الناتج عن صرير الأسنان.

استخدام جبيرة الأسنان

تُستخدم جبيرة الأسنان عادةً أثناء الليل فقط، ولكن من الممكن في حالات مُعينة استخدامها خلال النهار أيضًا. من المهم أن تلتزم بالإرشادات التي يُقدمها طبيب الأسنان.

الصعوبات في البداية

قد تبدو الجبيرة في البداية كبيرة الحجم وتزيد من إفراز اللعاب. قد تضغط الجبيرة أيضًا في البداية على أحد الأسنان. من الممكن التعود على الجبيرة بوضعها في الفم لمدة حوالي نصف ساعة قبل الذهاب للنوم. من الممكن في المراحل الأولى من استخدام الجبيرة أن يعرض الشخص خذّه أو لسانه عن طريق الخطأ بسهولة. عند إزالة جبيرة الأسنان من الفم في الصباح، قد لا يشعر الشخص فورًا بأن إطباق الأسنان قد عاد إلى موضعه الطبيعي. من الممكن أن يكون ذلك نتيجة طبيعية لارتخاء عضلات المضغ.

العناية بجبيرة الأسنان

احرص على نظافة الفم بشكل جيد. اغسل الأسنان جيدًا دائمًا قبل وضع الجبيرة في الفم.

نظف الجبيرة صباحًا ومساءً بالماء الجاري وبمعجون مخصص لتنظيف الجبيرة باستخدام فرشاة أسنان. بإمكانك الحصول الصيدلانية على محاليل أو أقراص مطهرة، بإمكانك من خلالها تنظيف الجبيرة 2 - 3 مرات في الشهر. كما أنّ نقع الجبيرة في محلول مخفف من الخل والماء يُنظف الرواسب العالقة بها (2 ديسيلتر ماء + 2 ملعقة كبيرة خل).

احتفظ بالجبيرة جافة أو رطبة (مثلًا في ماء نظيف أو ملفوفة بورق تجفيف منزلي مبلل بالماء). ملاحظة! من الممكن أن تنكش الجبيرة إذا لم تُستخدم لفترة طويلة وتم الاحتفاظ بها جافة. هناك حاجة حينئذٍ إلى مساعدة طبيب الأسنان لتعديل الجبيرة لتُناسب الفم.

تذكّر أخذ جبيرة الأسنان معك عند زيارة طبيب الأسنان!

توصيات العلاج الدارج، ألم واضطرابات فعالية أعضاء المضغ (DMT) المواد الأساسية لإرشادات المريض هلسنكي: الجمعية الفنلندية للأطباء دويديكيم (Duodecim)، 2021. متاح على الإنترنت: www.kaypahoito.fi

تم نشره كجزء من توصيات العلاج الدارج بتاريخ 2021/4/16 ألم واضطرابات فعالية أعضاء المضغ (TMD)
© الجمعية الفنلندية للأطباء دويديكيم (Duodecim)

ترجمة: مونيترا لخدمات الترجمة (Monetra Tulkkipalvelu)