

Purentakiskon käyttö ja kotihoito-ohjeet

Purentakiskon tarkoitus

Purentakiskolla hoidetaan leukanivelten ja puremalihasten vaivoja. Sen tarkoituksena on ennen kaikkea tasapainottaa purentaa, vähentää leukanivelten alueelle kohdistuvaa kuormitusta sekä rentouttaa puremalihaksia. Lisäksi kisko suojaa hampaita narskuttelun aiheuttamilta kulumisilta.

Purentakiskon käyttö

Kiskoa käytetään tavallisimmin vain öisin, mutta joissain tapauksissa sitä käytetään myös päivisin. On tärkeää, että noudatat hammaslääkärisi antamia ohjeita.

Alkuhankaluuksia

- Kisko voi aluksi tuntua suurelta ja lisätä syljeneritystä.
- Kisko saattaa myös aluksi painaa jotain hammasta.
- Kiskoon voi totutella laittamalla se suuhun noin puolituntia ennen nukkumaanmenoa.
- Kiskon käytön alkuvaiheessa voi helposti vahingossa purra poskea tai kieleen.
- Aamulla kun purentakisko poistetaan suusta, purenta ei ehkä tunnu menevän kohdalleen. Tämä voi olla luonnollinen seuraus puremalihasten rentoutumisesta.

Purentakiskon hoito

- Huolehdi hyvin suuhygieniasta. Pese hampaat huolellisesti aina ennen kiskon laittamista suuhun.
- Purentakisko pestään astianpesuaineella ja harjalla. Apteekista saat puhdistustabletteja, joilla voit puhdistaa kiskon 2-4 kertaa kuukaudessa.
- Purentakisko säilytetään kosteana kannellisessa rasiassa. Rasian voi ajoittain pestä astianpesukoneessa.

Muista ottaa purentakisko mukaan käydessäsi hammaslääkärillä!

-
- **Lähde:** Dentalinfo 2000, potilasohjeet, www.dentalinfo.fi