

Purentakiskon käyttö – omahoito-ohjeet

Purentakiskon tarkoitus

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

Purentakiskon käyttö

Kiskoä käytetään tavallisimmin vain öisin, mutta joissakin tapauksissa sitä käytetään myös päivisin. On tärkeää, että noudatat hammaslääkärin 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 puoli tuntia ennen nukkumaanmenoa.
Kiskon käytön alkuvaiheessa voi helposti vahingossa purra poskea tai kieltä.
Aamulla kun purentakisko poistetaan suusta, purenta ei ehkä heti tunnu menevän kohdalleen. Tämä voi olla luonnollinen seuraus puremalihasten rentoutumisesta.

Purentakiskon hoito

Huolehdi hyvin suuhygieniasta. Pese hampaat huolellisesti aina ennen kiskon laittamista suuhun.

Puhdista kisko aamulla ja illalla juoksevalla vedellä sekä kiskon puhdistamiseen tarkoitettulla tahnalla ja hammasharjalla. Apteekista saat desinfiointiliuoksia tai -tabletteja, joilla voit puhdistaa kiskon 2–3 kertaa kuukaudessa. Myös laimeassa etikka-vesiliuoksessa liotus puhdistaa sakkaumat kiskosta (2 dl vettä + 2 rkl etikkaa).

Säilytä kisko joko kuivana tai kosteana (esim. puhtaassa vedessä tai veteen kastetussa talouspaperissa). HUOM! Kisko saattaa kutistua, jos se on pitkään pois käytöstä, ja sitä on säilytetty kuivana. Silloin tarvitaan hammaslääkärin apua kiskon sovittamisessa.

MUISTA OTTAA PURENTAKISKO MUKAAN, KUN KÄYT HAMMASLÄÄKÄRISSÄ!