

Purentakiskon käyttö ja kotihoito

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 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 tunnu menevän kohdalleen. Tämä voi olla luonnollinen seuraus puremalihasten rentoutumisesta.

Purentakiskon hoito

- Huolehdi hyvin suuhygieniasta. **Pese hampaat** huolellisesti fluorihammastahnalla aina ennen kiskon laittamista suuhun.
- **Puhdista kisko** aina ennen ja jälkeen käytön juoksevilla vedellä sekä tähän tarkoitukseen varatulla hammasharjalla tai proteesiharjalla. Pesuaineena voit käyttää mietoa, nestemäistä käsitiskiainetta (esim. Fairy) tai apteekista saatavaa hammasproteesin puhdistukseen tarkoitettua geeliä (Curaprox).



- Apteekista saat desinfektioliuksia/-tabletteja (esim. Nitradine tai Corega), joilla voit puhdistaa kiskon 2-3 kertaa kuukaudessa. Myös laimeassa etikka-vesiliuoksessa liotus puhdistaa sakkaumat kiskosta (2 dl haaleaa vettä + 2 rkl etikkaa).



Kiskon voi säilyttää kuiviltaan, mikäli se on käytössä päivittäin. Jos kisko on käytössä vain satunnaisesti, saattaa kuivasäilytys kutistaa sitä. Tällöin suositellaan säilytystä uppovedessä, joka vaihdetaan päivittäin.

Muista ottaa parentakisko mukaan käydessäsi hammaslääkärillä!