

## 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 puoli tuntia 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. Desinfioi kisko 2-4 kertaa kuukaudessa esim. Corega tabs parts® poreliuoksella.
- Purentakisko säilytetään puhtaana ja kosteana kannellisessa rasiassa. Rasian voi ajoittain pestä astianpesukoneessa.
- Jos purentakisko on pidempään pois käytöstä, voi kiskon säilyttää puhtaana ja kuivana. Kuivuminen voi aiheuttaa kiskon muodon muuttumista niin, ettei se enää mene paikoilleen. Pitkä liotus vedessä yleensä auttaa.

**Muista ottaa purentakisko mukaan käydessäsi hammaslääkärillä!**

---

**Lähde:** Länsi-Pohjan alueen terveyskeskusten vastaavat hammaslääkärit ja hoitajat

Päivitetty 13.2.2013