



Eklem Stabilizasyon Splinti (TME / Çene Eklemi Tedavisi) Sonrası Bakım Rehberi

Eklem Stabilizasyon Splinti (TME)

Çene eklemindeki problemleri çözmek, kaslarını rahatlatmak ve ağrılarını dindirmek için hazırladığımız özel eklem splinti tedavisi sürecinin başarısı büyük ölçüde senin uyumuna ve dikkatine bağlı. Lütfen şu kritik detaylara özen göster:

- **Kullanım Süresi ve Hedef:** Splintini doktorumuzun senin için özel olarak belirlediği süre ve rutinde (sadece geceleri veya tüm gün) eksiksiz kullanmalısın. **Bu splint standart bir gece plağı değildir;** çeneni doğru ve tedavi edici pozisyona yönlendiren, eklem içi baskıyı azaltan özel bir ortopedik aygıttır.
- **Alışma Süreci (Çok Önemli):** Splintin sert ve kalıplı yapısı nedeniyle ilk günlerde ağzında hacimli bir his yaratabilir. Konuşmanda (özellikle s, ş gibi harflerde) pelteklik, artmış tükürük salgısı ve çene kaslarında yeni pozisyona bağlı hafif bir "yorgunluk" veya gerginlik hissetmen son derece normaldir. Kasların bu sağlıklı, yeni kapanış pozisyonuna adapte oldukça tüm bu hisler kaybolacaktır.
- **Çene İstirahati ve Beslenme:** Tedavi süresince eklemi yormamak hayati önem taşır. **Sakız çiğnemek kesinlikle yasaktır!** Çok sert, koparması zor, büyük ve yapışkan gıdalardan (bütün elma, ayva, sert etler, kuruyemişler) uzak durmalı, lokmalarını küçük porsiyonlar halinde arka dişlerinle çiğnemelisin. Ayrıca esnerken, gülerken veya hapsirirken **ağzını çok geniş açmamaya** özen göstermelisin.
- **Kusursuz Ağız Hijyeni:** Splintini ağzına yerleştirmeden önce mutlaka dişlerini fırçalamalı ve diş ipi/arayüz fırçası kullanmalısın. Temizlenmemiş dişlerin üzerine splint takmak, bakterileri kapalı bir alanda **"sera etkisiyle"** hapsederek diş çürüklerini inanılmaz hızlandırır.
- **Splint Temizliği:** Splintini çıkardığında akar su altında **sıvı el sabunu ve yumuşak bir diş fırçasıyla** nazıkçe temizle. **Asla diş macunu kullanma** (yüzeyini çizer) ve şeklinin bozulmaması için **kesinlikle sıcak/kaynar suya sokma**. Haftalık derin temizlik için eczanelerde satılan protez/plak temizleyici efervesan tabletlerden faydalanabilirsin.
- **⚠ Kontrol ve Uyumlama Randevuları (En Kritik Adım):** Eklem tedavisi dinamik, yaşayan bir süreçtir. Splinti kullandıkça kasların gevşeyecek ve çeneni kapatma şeklin değişecektir. Tedavinin devam edebilmesi için splintinin üzerindeki temasların doktorumuz tarafından **düzenli aralıklarla yeniden ayarlanması (uyumlanması)** gerekir. Belirlenen kontrol randevularını aksatmamalı ve gelirken splintini mutlaka yanında (mümkünse ağzında) getirmelisin.
- **Güvenli Saklama ve Evcil Hayvan Riski:** Kullanmadığın zamanlarda splintini mutlaka özel havalandırılmalı kutusunda muhafaza et. Restoranda veya evde peçeteye sarmak çöpe gitmesiyle sonuçlanabilir. Ayrıca evcil hayvanların için kokusu nedeniyle çok cazip bir çiğneme oyuncacı olduğunu ve açıkta bırakılmaması gerektiğini unutma!
- **● Ne Zaman Bizi Aramalısın?**
 - Çene ekleminde **ağrının artması**, yeni bir ses (klik/çıtırtı) veya **kilitlenme**

- Ağızını açıp kapatmakta zorlanma
- Splint **vuruyor, yara açıyor** veya bir dişe fazla baskı yapıyorsa
- Splint çatladı, kırıldı veya gevşedi (kendin yapıştırmaya çalışma)
- Splinti çıkardığında dişlerinin **hiç kapanmadığını** hissetmen
- Kulak ağrısı, baş ağrısı veya şakak bölgesinde ağrının artması
- Splint takarken ağrı oluşuyorsa

YM Diş Kliniği ekibi olarak ağrısız, rahat ve sağlıklı günlere hızla kavuşmanı dileriz. Kontrol randevunda görüşmek üzere! 💜