



Higiena jamy ustnej u seniora

Zdrowy uśmiech jest wizytówką człowieka w każdym wieku, a dobra kondycja jamy ustnej wpływa pozytywnie na funkcjonowanie całego organizmu. Jak dbać o zęby i dziąsła w podeszłym wieku

Prawidłowa dbałość o zdrowie jamy ustnej pozwala osobom starszym zachować na dłużej własne zęby. Naturalne uzębienie poprawia jakość życia i wpływa na dobre samopoczucie. Nawet jeśli używasz protez zębowych, musisz dbać o higienę jamy ustnej i regularnie odwiedzać dentystę.

Jakie dolegliwości jamy ustnej pojawiają się wraz z wiekiem

- uczucie suchości – może być objawem ubocznym zażywania leków lub chorób ogólnoustrojowych
- ścieranie się zębów
- choroby błony śluzowej
- choroby dziąseł.

Jak zachować zdrowie jamy ustnej

- Dbaj o higienę – szczotkuj zęby 2 razy dziennie i używaj nici dentystycznej.
- Zastąp szczoteczkę manualną szczoteczką elektryczną. Łatwiej wtedy i z mniejszym wysiłkiem doczyszczysz zęby. Żadna dłoń nie jest w stanie wprowadzić włosa szczoteczki w taki ruch obrotowy jak szczoteczka elektryczna.
- Stosuj pastę do zębów z fluorem (zalecana zawartość: 1450 ppm) – jest on jednym z najskuteczniejszych sposobów walki z próchnicą.
- Unikaj nikotyny i ogranicz spożycie alkoholu, które zaburzają pracę ślinianek. Ślinianki wytwarzają wówczas zbyt mało śliny o neutralnym pH i bakterie nie są wraz z nią wypłukiwane z jamy ustnej.
- Ogranicz spożycie cukrów, słodczy, napojów gazowanych i słodkich przekąsek – nie dostarczają niezbędnych składników odżywczych, a powodują próchnicę.
- Regularnie kontroluj zęby u dentysty. Badanie uzębienia i błony śluzowej uchroni Cię przed problemami stomatologicznymi i poprawi ogólny stan Twojego zdrowia.
- Skorzystaj z wizyty u dentysty przed planowanymi zabiegami chirurgicznymi lub leczeniem onkologicznym. Niewyleczone ubytki mogą być źródłem infekcji.
- Dbaj o nawodnienie organizmu i pełnowartościową dietę, bogatą w mikroelementy i witaminy. Jeśli szukasz zdrowej diety, to [darmowe plany żywieniowe znajdziesz na portalu Akademia NFZ](#).

Nawet jeśli nie masz ani jednego zęba, oczyszczaj jamę ustną miękką szczoteczką do zębów.

Jak dbać o protezy zębowe

- Oczyszczaj je dwukrotnie w ciągu dnia przy użyciu szczoteczki i specjalnej pasty do protez lub zwykłego mydła.
- Ruchomą protezę zębową wyjmuj z jamy ustnej przed snem, oczyszczaj szczotką do protez i trzymaj w suchym pojemniku.
- Regularnie kontroluj stan jamy ustnej u dentysty. Badanie błony śluzowej i stanu protez uchroni Cię przed problemami stomatologicznymi i poprawi ogólny stan Twojego zdrowia.

Jeżeli nagle poczujesz zmianę smaku lub powonienia, niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu i dentystą. Takie zaburzenia mogą być przejawem wielu poważnych chorób lub efektem ubocznym zażywania leków.

Więcej informacji na temat zdrowia jamy ustnej znajdziesz na portalu Akademia NFZ

materialach Ministerstwa Zdrowia

Publikacje dotyczące zdrowia seniorów

- [Przewodnik dla opiekunów osób niesamodzielnych](#)
- [Magazyn „Ze zdrowiem”](#)

