Higiena jamy ustnej u seniora

Data aktualizacji
2024-05-27

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 doczyścisz zęby. Żadna dłoń nie jest w stanie wprowadzić włosia szczoteczki w taki ruch obrotowy jak szczoteczka elektryczna.
- Stosuj pastę do zębów z fluorem (zalecana zwartość: 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, słodyczy, 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 oraz w **materiałach Ministerstwa Zdrowia**.

Publikacje dotyczące zdrowia seniorów

- **Przewodnik dla opiekunów osób niesamodzielnych**
- **Magazyn „Ze zdrowiem”**