

Зошто забите и непцата се важни за здравјето на луѓето во години Getting older? Why your teeth and gums are important for good health

Една добра работа околу стареењето во 21 век е тоа што е поголема веројатноста да ги задржиме нашите природни заби. Пред дваесет години повеќето од луѓето во Австралија од 65 години и повеќе, немаа природни заби. Но, благодарение на подобрата нега на забите, повеќето од нас ги задржуваме своите заби и стручњаците предвидуваат дека во 2019 година само 20 одсто од луѓето во години ќе ги имаат изгубено своите природни заби.

Да се задржат природните заби на стари години е предност затоа што е полесно да се џвака свежо овошје и зеленчук – храна што содржи важни хранливи материи и целулоза што помага во спречувањето на многу заболувања. Кога луѓето во години, кои имаат тешкотии со џвакањето, јадат само мека, обработена храна, како резултат на тоа нивното здравје може да страда.

Како и останатите делови од телото, со годините се менува и устата – но ако се разберат овие промени, тогаш е полесно да се одржува здрава уста и здрави заби.

Зошто ми е сува устата?

Иако е тоа делумно затоа што со годините произведуваме помалку плунка, сувата уста е често пратечко дејство на лековите – вашиот доктор или аптекар може да ви каже дали лековите што ги пиете се причина за тоа. Ако ја чувствувате устата сува, сторете нешто за тоа – на вашата уста и треба плунка за да ги исплакне остатоците од храна и да помогне во спречувањето на расипувањето на забите. Заболекарот или аптекарот може да ви препорачаат гел за уста (се купува од аптека). Течности за плакнење на устата може, исто така, да помогнат да ја одржуваат устата влажна, како и гума за џвакање што не содржи шеќер може да предизвика лачење на повеќе плунка. Исто така, добро е (за општото здравје како и за устата) да се пие повеќе вода секој ден дури и ако не сте жедни.

Дали расипувањето на забите станува проблем со годините?

Старењето може да придонесе за расипувањето на забите на два начини. Една е тоа што непцата почнуваат да се повлекуваат, изложувајќи ги корењата на забите на забна наслага – лепливата материја што се формира на забите и предизвикува расипување на забите. Овие корења се поизложени на расипување откоку останатите делови на забот. Друг проблем е тоа што пломбите во забите ослабуваат со текот на времето, и им овозможуваат на бактериите да навлезат и да доведат до расипување.

Како да ги спречам проблемите со забите и непцата?

Со внимателно миене на забите два пати дневно, користејќи паста за заби со флуор за да помогне да се спречи расипувањето на забите. Мијте ги и од внатрешната како и од надворешната страна, чистете и меѓу забите со восочен забен конец или лента. Ако имате мост во устата (што ги врзува вештачките за природните заби), мијте ги со четка и конец природните заби што го потпираат мостот многу внимателно. Забите можете да ги заштитите ако избегнувате шеќерни јадења и благи газирани пијалоци помеѓу оброците. Ако сакате благи пијалоци и јадења, јадете ги и пијте ги само за време на оброците – во меѓувреме пијте вода и јадете здрави ужини што не се со шеќер и не се лепливи при цвакањето.

Кога треба да одам на забелекар?

Не чекајте работите да се влошат – одете на забелекар на редовни прегледи. На тој начин е полесно да се забележат првите знаци на расипување на забите и непцата што може да доведе до губење на забите. Одете на забелекар ако имате знаци на заболување на непцата како крварење или воспалување, непријатен мирис во устата или ако се променил изгледот на непцата. Затоа што ракот на устата е почест кај луѓе над 45 години, одете на доктор или забелекар ако упорно имате чиреви или грукти во устата што не поминуваат.

Што ако имам вештачки вилици?

Грижата за вештачките вилици е исто толку важна како и за природните заби. Чистете ги сите површини на вештачките вилици секој ден – можете да користите сапуни за миене садови или детергенти користејќи четка. Држете ги вештачките вилици во вода кога не ги користите – ставете антибактериски таблети за вештачки вилици во водата ако сакате, но тие не се замена за секојдневното чистење. Немојте да трпите ако вештачките вилици ви се неудобни – секогаш одете да ги проверат.

Ако ви треба помош да се јавите на англиски, најпрво јавете се во Службата за преведување (TIS) на 131 450.

Повеќе информации од областа на здравството на македонски можете да најдете на веб страницата на Multicultural Communication на <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.