

Стареете? Почему зубы и десны важны для здоровья Getting older? Why your teeth and gums are important for good health

Старение в 21-м веке имеет одно преимущество – у нас больше шансов сохранять при старении свои собственные зубы. Двадцать лет назад у большинства австралийцев в возрасте за 65 лет своих зубов уже не было. Но благодаря улучшенному уходу за зубами у все большего и большего количества людей сохраняются собственные зубы, а специалисты считают, что к 2019 г. только у 20% пожилых людей будут утеряны зубы.

Сохранение собственных зубов в пожилом возрасте является преимуществом потому, что это позволяет легче жевать фрукты и овощи, т.е. пищу, содержащую важные питательные вещества и клетчатку, которые предотвращают многие болезни. Когда у пожилых имеются трудности с жеванием, они едят только мягкую, переработанную пищу, результатом чего может оказаться подорванное здоровье.

Как и весь организм человека, ротовая полость с возрастом подвергается изменениям, и понимание этих изменений помогает содержать ротовую полость и зубы в порядке.

Почему во рту ощущается сухость?

Частично это происходит потому, что с возрастом вырабатывается меньше слюны, но часто сухость во рту является побочным следствием приема лекарств. Ваш врач или аптекарь могут сказать вам, является ли причиной этого принимаемые вами лекарства. Если во рту ощущается сухость, то с этим следует бороться. Наличие слюны во рту необходимо для смыва остатков пищи и предотвращения кариеса зубов. Зубной врач или аптекарь могут порекомендовать ротовой увлажнительный гель (который можно купить в аптеке). Жидкости для полоскания рта тоже способствуют увлажнению рта, а не содержащая сахара жевательная резинка способствует более активному выделению слюны. Помимо этого полезно (как для поддержания общего здоровья, так и для ротовой полости) ежедневно пить много воды, даже если вы не ощущаете жажды.

Усиливается ли кариес зубов с возрастом?

Старение способствует кариесу зубов по двум причинам. Первое – это, что десны отступают, давая зубному налету доступ к корням зубов. Зубной налет – это липкая субстанция, образующаяся на зубах и приводящая к кариесу. Обнаженный корень гораздо более уязвим, чем остальная часть зуба. Вторая причина – это, что пломбы в зубах со временем начинают пропускать бактерии, что приводит к кариесу.

Как предотвратить проблемы с зубами и деснами?

Тщательно чистя зубы два раза в день фторированной зубной пастой для предотвращения кариеса. Чистить следует не только переднюю, но и заднюю поверхность зубов, а также следует чистить между зубами с помощью зубной ленты или нити. Если у вас есть мост (приспособление для прикрепления искусственных зубов к настоящим), следует очень тщательно чистить настоящие зубы, на которых крепится мост. Помимо этого зубы можно сохранять путем избегания сладостей и сладких прохладительных напитков между приемами пищи. Если вам нравятся сладости и сладкие напитки, употребляйте их только во время еды, а между приемами пищи пейте воду и ешьте здоровую пищу – не липкую и не содержащую сахара.

Когда мне нужно обращаться к зубному врачу?

Не ждите, пока что-то случится – ходите к зубному врачу на регулярную проверку. Таким образом будет легче заметить ранние признаки кариеса, а также заболевания десен, что может привести к потере зубов. Обращайтесь к зубному врачу, если у вас появились такие симптомы заболевания десен, как кровоточащие или воспаленные десны, постоянный плохой запах и заметные изменения десен. Рак ротовой полости более распространен среди людей в возрасте свыше 45 лет, и поэтому к врачу следует обращаться со всеми неисчезающими язвами или опухолями в ротовой полости.

Что если у меня зубные протезы?

Уход за зубными протезами настолько же важен, как и уход за настоящими зубами. Ежедневно следует со всех сторон чистить зубные протезы. Для этого можно использовать щетку со средствами для мытья посуды. Когда вы не пользуетесь зубными протезами, их следует хранить в воде, в которую, если вы хотите, можно добавить антибактериальные таблетки, но это не заменяет ежедневную чистку. Если зубные протезы вызывают какой-нибудь дискомфорт, обратитесь к врачу для их проверки.

Если у вас трудности с английским языком и для того, чтобы позвонить, вам нужна помощь, обращайтесь в Службу устного и письменного перевода (TIS) по телефону 131 450.

Дополнительную информацию на русском языке можно найти в веб-сайте Multicultural Communication по адресу <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по
телефонному справочнику.