

Zalazite u godine? Zašto su zubi i zubne desni važni za dobro zdravlje



Ocuvani zubi u starosti su velika prednost, jer nam je lakše žvakati svježije voće i povrće – hranu bogatu važnim prehrambenim sastojcima i vlaknima koji sprecavaju brojna oboljenja. Ako stariji ljudi, koji teško žvacu, jedu samo mekanu, prerađenu hranu, zbog toga im zdravlje može stradati. Kao i svi drugi dijelovi tijela, i usta se s godinama mijenjaju - ali ako znamo kako se mijenjaju lakše ćemo održavati zdravlje usne šupljine i zuba.

Zašto imam osjećaj da su mi usta suha?

Mada je to djelomično zbog toga što se sa starenjem luči sve manje pljuvacke, suha usta su često popratna pojava uzimanja lijekova - od svog doktora ili apotekara možete saznati da li je to posljedica nekog lijeka. Ako imate osjećaj da su vam usta suha, preduzmite nešto - usna šupljina treba pljuvacku da se lakše otklone ostaci hrane i spriječi kvarenje zuba. Zubar ili apotekar vam može preporučiti ovlaživač usta (može se dobiti u apoteci). Voda za ispiranje usta isto održava usnu šupljinu vlažnom, a žvakaca guma bez šećera potiče lučenje pljuvacke. Dobro je (za opće zdravlje kao i za zdravlje usne šupljine) svakodnevno piti mnogo vode, čak i ako ne osjećate žed.

Da li se zubi lakše kvare sa starenjem?

Starenje može doprinijeti kvarenju zuba iz dva razloga. Jedan je taj što se zubne desni obično povlače, pa je korijen zuba više izložen zubnom kamencu (plaque) - koji se stvara na zubima i uzrokuje kvarenje. Korijen zuba se lakše kvari nego ostali dio zuba. Drugi problem je u tome što plombe s vremenom oslabe, pa bakterije mogu lakše prodrijeti u unutrašnjost zuba i uzrokovati kvarenje.

Kako mogu spriječiti probleme sa zubima i zubnim desnama?

Tako da pažljivo perete zube dvaput dnevno, koristeci zubnu pastu s fluorom koja

sprecava kvarenje. Iščetkajte i poledinu zuba i prednji dio, a dio između zuba čistite zubnim koncem. Ako u ustima imate most (dio kojim su umjetni zubi pričvršćeni za prirodne), jako pažljivo perite i koncem čistite prirodne zube koji drže most. Zube možete sacuvati i tako da između obroka izbjegavate slatkiše i zasladene sokove. Ako volite zasladene sokove i hranu, uzimajte ih samo uz obrok - između obroka pijte vodu i kao zakusku pojedite nešto što nije slatko ni ljepljivo.

Kada treba da odem zubaru?

Nemojte čekati da se pojavi problem - odlazite zubaru na redovnu kontrolu. Tako će se lakše otkriti početak karijesa, kao i oboljenja zubnih desni koje može dovesti do gubitka zuba. Otidite zubaru ako primijetite simptome oboljenja zubnih desni kao što je krvarenje ili



upaljene desni, trajno loš dah ili neke promjene u izgledu desni. Pošto se rak usne šupljine češće javlja kod ljudi starijih od 45 godina, posjetite doktora ili zubara ako vam se u ustima pojave trajni cirevi ili kvržice.

Šta ako imam proteze?

Njega proteza je jednako važna kao njega prirodnih zubi. Svakodnevno pažljivo operite sve površine proteze - možete koristiti sapune za pranje suda ili deterdenti koji nanosite četkicom. Kad ih ne nosite, držite proteze u vodi - po želji, možete vodi dodati antibakterijske tablete za proteze, ali one nisu zamjena za svakodnevno četkanje. Nemojte trpiti ako su vam proteze neudobne - odmah idite da vam ih prekontrolišu.

Text by the New South Wales Multicultural Health Communication Services (<http://mhcs.health.nsw.gov.au>) Software by Healthway Software ©2002 This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us/>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

Getting Older? Why Teeth and Gums are Important for Good Health – Bosnian (Last reviewed 2/2008)