

(Munhälsoråd för äldre - Arabiska)

نصائح لصحة الفم لدى الكبار

ما الذي يحدث لأسنانك عندما تكبر في السن؟
التقدم في السن يؤثر على الأسنان

- قد يظهر عنق السن عندما تتقدم في العمر، كما أن سطح الجذر يصبح أكثر حساسية
- تصبح اليدين أكثر تصلباً ويصبح التنظيف أصعب
- قد يصاب المرء بأمراض تؤثر على الفم والأسنان
- الكثير من الأدوية قد تسبب جفافاً في الفم
- نظام رعاية الأسنان الشعبي وكوادره تعمل من أجل مساعدة الجميع للحفاظ على صحة الفم طيلة الحياة.

صحة الفم

تحتاج الأسنان إلى الراحة من وقت لآخر. وأثناء ذلك تستعيد عافيتها من هجمات البكتيريا. وعندما نعتاد على أن نشرب الماء دائماً عندما نعطش بين وجبات الطعام، فإننا نساعد الأسنان والجسم معاً. علماً بأن الماء في السويد هو من أجود مياه الشرب في العالم.

النصيحة الثانية هي تنظيف الأسنان من كل جوانبها يومياً. فرشاة الأسنان الكهربائية جيدة. ويمكن تنظيف الأسطح المخفية بين الأسنان بواسطة أدوات أكثر دقة – خيط أو عود الأسنان أو فرشاة رقيقة.

النصيحة الأخيرة هي أن توفر لأسنانك دفاعاً قوياً من خلال استعمال الفلور كل يوم.

تناول الطعام والشراب بشكل صحي

كلما تناولت الطعام تتعرض أسنانك لهجوم. وتحتاج الأسنان للوقت كي تستعيد عافيتها – وتقوم الأملاح والمعادن والفلور الموجودة في اللعاب بتصليح الأسنان. تقدر الأسنان على تناول الطعام خمس مرات باليوم. ويجب أن يرتاح الفم بين تلك المرات. أما الماء العادي من الصنبور فهو غير ضار للأسنان إطلاقاً.

اللعاب يوفر الحماية للأسنان. إذا شعرت بالعطش في فمك أو إذا تناولت دواء ما – تحدث مع أحد كوادر نظام رعاية الأسنان الشعبي أو الصيدلية – بإمكانك الحصول على مساعدة منهم.

تنظيف الأسنان

غالباً ما يكون سبب أمراض الأسنان هو الجراثيم التي تعلق بين الأسنان. ومن خلال تنظيف الأسنان يومياً لا يتسنى للبكتيريا أن تؤذي الأسنان. كما أن تنظيف الأسنان قبل النوم عادة جيدة. يمكنك الوصول إلى الأسطح المخفية بين الأسنان بواسطة خيط الأسنان أو فرشاة تنظيف ما بين الأسنان أو أعواد الأسنان.

استخدم الفلور

الفلور هو مادة أساسية تقوي الأسنان. ويمكن أن يعالج الفلور الإصابة الصغيرة التي قد تصيب السن. نحتاج إلى الفلور مرتين باليوم. ومعجون الأسنان هو أفضل مصدر للفلور. يوجد الفلور في معجون الأسنان وعلى شكل أقراص وعلكة وفي غسل الفم.

Munhälsoråd för äldre

Vad händer med dina tänder när du blir äldre?

Det normala åldrandet påverkar tänderna

- Tandhalsarna kan komma fram när man blir äldre och rotytan är känslig
- Händerna kan bli stelare och det kan bli svårare att göra rent
- Man kan få sjukdomar i kroppen som påverkar mun och tänder
- Många mediciner kan ge muntorrhet
- Folktandvården med sin personal finns för att alla ska få hjälp att vara friska i munnen hela livet.

Frisk i munnen

Tänderna behöver vila mellan måltiderna. Då återhämtar de sig från bakteriernas angrepp. När vi vänjer oss vid att alltid dricka vatten om vi är törstiga mellan måltiderna gör vi både tänder och kropp en tjänst. I Sverige har vi ett av världens finaste dricksvatten.

Nästa råd är att varje dag göra tänderna rena runt om. Eltandborste är bra. De dolda ytorna mellan tänderna kan göras rena med något smalare - tråd, tandsticka eller en smal borste.

Sista rådet är att ge tänderna ett starkt försvar genom att varje dag använda fluor.

Äta & dricka sunt

Varje gång du äter startar ett angrepp på dina tänder. Det tar tid för tänderna att återhämta sig - salter, mineraler och fluor i saliven reparerar tänderna. Fem gånger om dagen klarar tänderna att vi äter något. Däremellan skall det vara lugnt i munnen. Vanligt friskt vatten från kranen är helt ofarligt för tänderna.

Saliven är tändernas skydd. Känner du dig torr i munnen eller äter någon medicin – prata med någon på Folktandvården eller apoteket – det finns hjälp att få.

Göra rent

Orsaken till tandsjukdomar är oftast bakterier som fastnar på tänderna. Genom att göra tänderna rena varje dag så hinner inte bakterierna skada. En god vana är att alltid somna med rena tänder. Tändernas dolda ytor når du med tandtråd, mellanrumsborstar eller tandstickor

Använd fluor

Fluor är ett grundämne som stärker tänderna. En liten skada i en tand kan läka med hjälp av fluor. Fluor behövs varje dag – två gånger. Din tandkräm är bästa fluorkällan. Fluor finns i tandkräm, tabletter, tuggummi och som munskölj.