

(Munhälsoråd för äldre – Serbokroatiska BKS)

Savjeti o zdravlju usta za starije osobe

Što se događa s vašim zubima kad postajete stariji?

Normalno starenje utječe na zube

- Što čovjek postaje stariji mogu mu se pojaviti pukotine u zubnoj caklini i površina korjena je osjetljivija
- Ruke mogu biti ukočenije i može biti teže da se zubi čiste
- U tijelu mogu nastati bolesti što utječe na usta i zube
- Mnogi lijekovi mogu prouzročiti suhoću u ustima
- Opća njega zuba, Folktandvården, sa svim svojim osobljem postoji zato da bi svi dobili pomoć da budu zdravi u ustima cijeloga života.

Zdrav u ustima

Zubi moraju odmarati između obroka. Tada se oni oporavljaju od napada bakterija. Kada se naviknemo da uvijek, ako smo žedni, pijemo vodu između obroka mi činimo uslugu i zubima i tijelu. Mi u Švedskoj imamo jednu od najljepših pitkih voda na svijetu.

Slijedeći je savjet da se zube svaki dan temeljito očisti. Dobra je električna četkica za zube. Skriveno površine između zuba mogu se očistiti s nečim tanjim – koncem, čačalicom ili nekom tanjom četkicom.

Zadnji savjet da se zubima daje jaka obrana jest da se svaki dan upotrebljava fluor.

Jesti & piti zdravo

Svaki put kada jedete počinje jedan napadaj na vaše zube. Zubima treba dosta vremena da se oporave - soli, minerali i fluor u slini/pljuvački repariraju zube. Zubi podnose da nešto jedemo pet puta na dan. Između toga u ustima mora biti mirno. Obična zdrava voda iz slavine/pipe posve je bezopasna za zube.

Slina/pljuvačka je zaštita zubima. Osjećate li da su vam usta suha ili uzimate neke lijekove – razgovarajte s nekim na Općoj njezi zuba, Folktandvården ili u apoteci – pomoć postoji.

Očistiti

Razlog zubnim bolestima najčešće su bakterije koje ostanu na zubima. Bakterije ne stignu učiniti oštećenja ako zube čistimo svaki dan. Jedna dobra navika jest da uvijek zaspimo s čistim zubima. Skriveno zubne površine dokućit ćete koncem za zube, međuzubnim četkicama ili čačalicama

Upot rebljavati fluor

Fluor je jedan kemijski element koji ojačava zube. Jedno malo oštećenje u nekom zubu može ozdraviti uz pomoć fluora. Fluor je potreban svaki dan – dva puta. Vaša zubna pasta je najbolji izvor fluora. Fluor postoji u pastu za zube, tabletama, žvakaćim gumama i tekućini za ispiranje usta.

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.