

(Munhälsoråd för äldre - Finska)

Neuvoja suun terveydenhoidosta ikäihmisille

Mitä hampaillesi tapahtuu ikääntyessäsi?

Normaali vanheneminen vaikuttaa hampaisiin

- Hampaiden kaulat saattavat tulla esiin ihmisen ikääntyessä ja juuren pinta on arka.
- Kädet saattavat jäykistyä, jolloin hampaiden puhdistus voi vaikeutua
- Kehoon saattaa tulla sairauksia, jotka vaikuttavat suuhun ja hampaisiin
- Monet lääkkeet voivat kuivata suuta
- Yleisen hammashuollon (Folktandvården) ja sen henkilöstön tehtävänä on huolehtia, että kaikki saavat apua suunsa pitämisessä terveenä koko elämän ajan.

Terve suu

Hampaat tarvitsevat lepoa aterioiden välillä. Tällöin ne tointuvat bakteerien hyökkäyksiltä. Totutellamme juomaan aina vettä ollessamme janoisia aterioiden välillä, teemme sekä hampaillemme että kehollemme palveluksen. Juomavetemme Ruotsissa kuuluu maailman parhaisiin.

Toinen neuvo on puhdistaa hampaat joka puolelta päivittäin. Sähköhammasharja sopii hyvin tähän. Katveeseen jäävät pinnat hammasväleissä voidaan puhdistaa ohuella langalla, hammastikulla tai kapealla harjalla.

Viimeinen neuvo hampaiden puolustuskyvyn vahvistamiseksi on fluorin käyttö päivittäin.

Syö ja juo terveellisesti

Joka kerta kun syöt, hampaasi joutuvat hyökkäyksen kohteeksi. Hampaiden tointuminen vaatii aikaa - suolat, mineraalit ja fluori syljessä korjaavat hampaita. Hampaat selviytyvät viidestä aterioinnista päivässä. Niiden välillä suun tulee antaa olla rauhassa. Tavallinen raikas vesijohtovesi on vaaratonta hampaille.

Sylki toimii hampaiden suojana. Suusi tuntuessa kuivalta tai kun syöt jotakin lääkettä, kannattaa puhua yleisen hammashuollon (Folktandvården) tai apteekin henkilökunnan kanssa - sieltä saat apua.

Puhdista hampaat

Hammassairauksien syynä ovat useimmiten hampaisiin kiinnittyvät bakteerit. Puhdistamalla hampaat joka päivä bakteerit eivät ehdi vahingoittaa niitä. Hyvä tapa on mennä aina nukkumaan puhdistetuin hampain. Katveeseen jääviin hampaiden pintoihin pääset käsiksi langalla, väliharjoilla tai hammastikuilla.

Käytä fluoria

Fluori on hampaita vahvistava alkuaine. Pieni vaurio hampaassa saattaa parantua fluorin avulla. Fluoria tarvitaan joka päivä - kaksi kertaa. Hammastahnasi on paras fluorin lähde. Hammastahnan lisäksi fluoria on myös tabletteina, purukumissa ja suuvedessä.

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.