

(Munhälsoråd för äldre - Persiska)

## توصیه های بهداشتی دهان و دندان برای سالمندان

### وقتی پیر می شوید دندانهای شما چطور می شوند؟ بالارفتن عادی سن روی دندانها تأثیر می گذارد

- وقتی سن آدم بالا می رود "گردن دندان" نمایان می شود و سطح ریشه دندان حساس است.
- دستهای آدم خشک می شوند و تمیز کردن دندانها دشوارتر می شود.
- ممکن است دچار بیماری های جسمانی شویم که بر روی دهان و دندانها تأثیر بگذارند
- بسیاری از دارو ممکن است باعث "خشکی دهان" شوند
- درمانگاه دندانپزشکی همگانی با کارکنان برای کمک به همه است تا در تمام طول زندگی دهان و دندانهای سالمی داشته باشند.

### دهان و دندانهای سالم

دندانها نیاز دارند در مدت زمان میان وعده های غذا استراحت کنند. دندانها در این مدت از حمله باکتریها خود را احیاء می کنند. اگر عادت کنیم که همیشه هر وقت بین وعده های غذا تشنه هستیم، آب بنوشیم، به دندانها و جسم خود خدمت کرده ایم. آب آشامیدنی سوئد یکی از گواراترین آبهای جهان است.

توصیه بعدی آنست که هر روز دندانها و اطراف آنها را تمیز کنیم. مسواک برقی خوب است. سطوح پنهان مابین دندانها را می توان با وسیله ای باریک تر مانند نخ دندان، خلال دندان یا یک بُرس کوچک تمیز کرد.

آخرین توصیه آنست که هر روز از ماده فلوئور استفاده کنید تا قدرت دفاعی دندانها تقویت شود.

### خوردن و آشامیدن صحیح

هر دفعه که چیزی می خورید دندانهای شما مورد حمله قرار می گیرند. طول می کشد تا دندانها خود را احیاء کنند - چون نمکها، مواد معدنی و ماده فلوئور موجود در بزاق دهان دندانها را تعمیر می کنند. دندانها از عهده پنج وعده خوردن ما در روز برمی آیند. بین این پنج وعده باید دهان آرام بگیرد. آب لوله کشی عادی سالم برای دندانها کاملاً بی خطر است.

بزاق دهان از دندانها محافظت می کند. اگر احساس می کنید دهان تان خشک است یا دارو مصرف می کنید، با یک نفر در درمانگاه دندانپزشکی همگانی یا داروخانه صحبت کنید چون "خشکی دهان" چاره دارد.

### تمیزکاری

علت بیماریهای دندان در اغلب موارد باکتریهایی هستند که به دندانها می چسبند. با تمیز کردن روزانه دندانها باکتریها فرصت نمی کنند به آنها صدمه بزنند. یک عادت خوب آنست که همیشه با دندانهای تمیز بخوابیم. برای دسترسی به سطوح پنهان دندانها نخ دندان، بُرس مخصوص لای دندانها یا خلال دندان بکار ببرید.

### استفاده از ماده فلوئور

فلوئور یکی از عناصر اولیه است که دندانها را تقویت می کند. یک صدمه جزئی در دندان می تواند به کمک ماده فلوئور التیام یابد. ماده فلوئور روزی دو مرتبه لازم است. خمیردندان تان بهترین منبع فلوئور است. ماده فلوئور در خمیردندان، بصورت قرص، آدامس و مایع دهان شوی وجود دارد.

## 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.