

(Munhälsoråd för äldre - Polska)

## Zdrowie jamy ustnej u osób starszych

### Co dzieje się z Twoimi zębami, gdy się starzejesz?

#### Normalny proces starzenia wpływa na zęby

- Szyjki zębów odsłaniają się z wiekiem, a powierzchnia korzeni staje się wrażliwa
- Dłonie sztywnieją, przez co trudniej jest dbać o higienę jamy ustnej
- W ciele mogą pojawić się choroby, które mają wpływ także na jamę ustną i zęby
- Wiele leków może wywoływać suchość w ustach
- Personel przychodni stomatologicznej (Folktandvården) jest po to, by pomóc Ci zachować zdrowy uśmiech przez całe życie.

### Zdrowa jama ustna

Zęby potrzebują odpoczynku między posiłkami. Wtedy regenerują się po atakach bakterii. Kiedy przyzwyczajamy się do picia wody, gdy odczuwamy pragnienie między posiłkami, wyświadczymy przysługę zarówno zębom, jak i całemu ciału. Woda pitna w Szwecji jest jedną z najlepszych na świecie.

Radzimy też, by każdego dnia bardzo dokładnie czyścić zęby. Dobrze nadaje się do tego elektryczna szczoteczka. Trudno dostępne przestrzenie między zębami można czyścić czymś węższym – nicią, wykałaczką lub wąską szczoteczką.

I na koniec rada, aby zapewnić zębom trwałą ochronę, należy codziennie stosować fluor.

### Zdrowe jedzenie i picie

Za każdym razem, kiedy jesz, rozpoczyna się atak na twoje zęby. Zęby potrzebują czasu, by się zregenerować – pomagają im w tym sole, minerały oraz fluor, zawarte w ślinie. Zęby muszą poradzić sobie ze spożywaniem pokarmów pięć razy dziennie. W międzyczasie w jamie ustnej powinien panować spokój. Zwykła, świeża woda z kranu jest zupełnie nieszkodliwa dla zębów.

Ślina służy ochronie zębów. Jeśli czujesz suchość w ustach lub zażywasz leki – zwróć się o pomoc do przychodni stomatologicznej lub apteki.

### Czyszczenie

Przyczyną chorób zębów są najczęściej bakterie, które osiadają na powierzchni zębów. Codzienne czyszczenie zębów powoduje, że bakterie nie zdążą uszkodzić zębów. Dobrym przyzwyczajeniem jest, aby zawsze zasypiać z czystymi zębami. Do trudno dostępnych przestrzeni między zębami można dotrzeć za pomocą nici dentystycznej, szczoteczki do szczelin międzyzębowych lub wykałaczek.

## **Stosowanie fluoru**

Fluor jest pierwiastkiem wzmacniającym zęby. Za jego pomocą można leczyć niewielkie ubytki w zębach. Fluor jest potrzebny każdego dnia – dwa razy. Najlepszym źródłem fluoru jest Twoja pasta do zębów. Fluor znajduje się w pastach do zębów, tabletkach, gumach do żucia oraz płynach do płukania jamy ustnej.

## 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.