

Pielęgnacja zębów i ubytki

PIELĘGNACJA ZĘBÓW U OSÓB STARSZYCH



Osoby starsze mogą być narażone na większe ryzyko powstawania ubytków ze względu na suchość w ustach i kurczące się dziąsła. Suchość w ustach może być wywołana przez cukrzycę i lekarstwa często przyjmowane przez osoby starsze.

Co powoduje ubytki?

Spożywanie żywności zawierającej cukier lub węglowodany może powodować ubytki. Żywność ta, w połączeniu z bakteriami znajdującymi się w jamie ustnej, może powodować próchnicę zębów.

Dlaczego ubytki są szkodliwe?

Ubytki mogą powodować ból. Nielezione ubytki mogą wywołać infekcję, uszkodzenie zęba i jego wypadnięcie.

W jaki sposób zapobiegać ubytkom:

- Regularnie odwiedzać stomatologa
- Ograniczyć żywność zawierającą cukier i węglowodany
- Ograniczyć słodzone napoje
- Szczotkować zęby po każdym posiłku miękką szczoteczką do zębów i pastą zawierającą fluor

Ta ciemna plama to ubytek. Ten typ ubytku jest często spotykany, gdy dziąsła się kurczą.



W przypadku konieczności skorzystania z opieki stomatologicznej lub odczuwania bólu należy niezwłocznie skorzystać z pomocy stomatologa lub dostawcy usług medycznych.



COLUMBIA UNIVERSITY
College of Dental Medicine

