



যেকোনো বয়সেই সুন্দর হাঁসি পান

বয়স্কদের জন্য
মুখের স্বাস্থ্য





কেন মুখের স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ

আপনার মুখের স্বাস্থ্য (আপনার মুখের সুস্থতা) আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ, আপনার বয়স যাই হোক না কেন।

- 65 বছর বা তার বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের মুখের রোগের ঝুঁকি বেশি থাকে।
- মুখের খারাপ স্বাস্থ্য কিছু দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্যগত সমস্যার সাথে জড়িত।
- দাঁত বা মাড়িতে ব্যথার কারণে খাবার খাওয়া কঠিন হয়ে উঠতে পারে। এটি আপনার পুষ্টি এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে।
- মুখের ভালো স্বাস্থ্য আপনার আত্মবিশ্বাস, স্বস্তি এবং জীবনের মান উন্নত করতে পারে।





মুখের স্বাস্থ্যগত সাধারণ সমস্যাগুলি

কিছু সমস্যা যা মুখের খারাপ স্বাস্থ্যের কারণ হতে পারে তার মধ্যে রয়েছে:

- শুষ্ক মুখ
- দাঁতের ক্ষয় এবং দাঁত পড়ে যাওয়া
- মাড়ির রোগ

কিছু দীর্ঘস্থায়ী রোগের কারণেও মুখের স্বাস্থ্য প্রভাবিত হতে পারে, যেমন:

- ডিমেনশিয়া (যার ফলে মুখের ভালো স্বাস্থ্য বজায় রাখা কঠিন হতে পারে)
- সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রিত নয় এমন ডায়াবেটিস (যা মাড়ির রোগ এবং মুখের অন্যান্য সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়াতে পারে)
- মুখের ক্যান্সার (যা সেই টিস্যুগুলিকে প্রভাবিত করে যেগুলি মুখ সুস্থ রাখতে সাহায্য করে)



মুখের ভালো স্বাস্থ্যের জন্য পরামর্শ

- ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট দিয়ে প্রতিদিন দুই বার ব্রাশ করুন।
- ফ্লস বা ইন্টারডেন্টাল ব্রাশ ব্যবহার করে প্রতিদিন আপনার দাঁতের মাঝখান পরিষ্কার করুন।
- অ্যালকোহল-মুক্ত মাউথওয়াশ দিয়ে কুলকুচি করুন।
- শরীরে জলের পরিমাণ ঠিক রাখতে জল পান করুন।
- তামাক এড়িয়ে চলুন এবং অ্যালকোহল সেবন সীমিত করুন।
- মিষ্টি জাতীয় নাশতা এবং পানীয় গ্রহণ সীমিত করুন।
- প্রতি ছয় মাস অন্তর আপনার ডেন্টিস্টের কাছে যান। নকল দাঁতের যত্ন, প্রেসক্রিপশনের টুথপেস্ট এবং মুখের ক্যান্সারের স্ক্রীনিং সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।



প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন

আমার নিজের দাঁত না থাকলেও কি আমার ডেন্টিস্টের কাছে যাওয়া প্রয়োজন?

হ্যাঁ। আপনার ডেন্টিস্ট আপনার মাড়ি এবং নকল দাঁত পরীক্ষাও করতে পারেন এবং মুখের ক্যান্সারের জন্য স্ক্রীনিং করতে পারেন।

রাতে কি আমার নকল দাঁত পরে থাকা উচিত?

না। ঘুমাতে যাওয়ার আগে, আপনার নকল দাঁত খুলে ফেলুন, সেগুলি ধুয়ে নিন, এবং আলতো করে সেগুলি ব্রাশ করুন। সারারাত ভিজিয়ে রাখার বিষয়ে আপনার ডেন্টিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন।

যদি ব্রাশ করা আমার জন্য শারীরিকভাবে কঠিন হয়, তাহলে কী হবে?

বড় এবং সহজে ধরা যায় এমন হাতলযুক্ত টুথব্রাশ বা একটি ইলেকট্রিক টুথব্রাশ ব্যবহার করুন। অন্যান্য বিকল্পগুলি বিষয়ে আপনার ডেন্টিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন।

আমি কীভাবে মুখের শুষ্কতা দূর করতে পারি?

ঘন-ঘন একটু একটু করে জল পান করুন বা চিনিমুক্ত গাম চিবান। লালার বিকল্প, মুখ ধোয়ার তরল, বা আপনার ওষুধ পরিবর্তনের বিষয়ে (যা এর কারণ হতে পারে) আপনার ডেন্টিস্ট বা চিকিৎসককে জিজ্ঞাসা করুন।

মুখ সুস্থ রাখতে আমার কী খাওয়া উচিত?

ফল, শাকসবজি, গোটা শস্য, কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার, এবং বেশি পরিমাণে উদ্ভিদ-ভিত্তিক প্রোটিন (যেমন শিম এবং বাদাম) এবং চর্বিহীন প্রাণিজ প্রোটিন (যেমন মুরগির মাংস এবং মাছ) খান।

ব্রাশ করার সময় রক্ত পড়া কি স্বাভাবিক?

না। ব্রাশ করার সময় আপনার মাড়ি থেকে রক্ত পড়লে আপনার ডেন্টিস্টের কাছে যান, কারণ এটি মাড়ির রোগ বা মুখের স্বাস্থ্যের অন্যান্য সমস্যার লক্ষণ হতে পারে।

আপনার মুখের যত্ন নিন। কখনোই খুব দেরি হয়ে যায় না!

আপনার কাছাকাছি কম খরচে দাঁতের
চিকিৎসা প্রদানকারীকে খুঁজে পেতে, বা
ডেন্টাল বীমা সংক্রান্ত সহায়তার জন্য,
311 নম্বরে কল করুন।

আরও তথ্যের জন্য,
nyc.gov/adult-oral-health-এ যান।