



# Souri an Sante nan Tout Laj

Sante nan  
Bouch pou  
Granmoun Aje





# Poukisa Sante nan Bouch Enpòtan

Sante oral (sante nan bouch ou) se yon pati enpòtan nan sante jeneral ou, kèlkeswa laj ou.

- Granmoun ki gen 65 an oswa plis gen plis risk pou devlope maladi nan bouch.
- Move sante nan bouch asosye ak kèk maladi kwonik.
- Dan oswa jansiv ki fè mal ka rann li difisil pou manje. Sa ka afekte nitrisyon ou ak sante jeneral ou.
- Bon sante nan bouch ka amelyore konfyans ou, konfò ou ak kalite lavi ou.





# **Pwoblèm Sante nan Bouch ki Komen**

**Kèk nan pwoblèm ki ka mennen nan move sante nan bouch gen ladan:**

- Bouch ki sèk
- Kari nan dan ak pèt dan
- Maladi nan Jansiv

**Kèk maladi kwonik ka afekte sante nan bouch tou, tankou:**

- Demans (ki ka rann li difisil pou kenbe bon sante nan bouch)
- Dyabèt ki pa byen kontwole (ki ka ogmante risk pou maladi nan jansiv ak lòt enfeksyon nan bouch)
- Kansè nan bouch (ki afekte tisi ki ede kenbe bouch la an sante)



# Konsèy pou Bon Sante nan Bouch

- Bwose de fwa pa jou avèk pat dan ki gen fliyò.
- Netwaye nan mitan dan ou chak jou avèk fil dantè oswa bwòs entèdantè.
- Rense bouch ou avèk yon rens bouch ki pa gen alkòl.
- Bwè dlo pou w rete idrate.
- Evite tabak epi limite itilizasyon alkòl.
- Limite ti goute ak bwason sikre.
- Ale kay dantis ou chak sis mwa. Poze kesyon sou swen pou pwotèz dantè, pat dan sou preskripsyon, ak depistaj kansè nan bouch.



# Kesyon Moun Poze Souvan

**Èske mwen toujou bezwen ale wè dantis mwen menm si mwen pa gen dan natirèl?**

Wi. Dantis ou a ka verifye jansiv ou ak pwotèz dantè ou yo, epi fè tès depistaj pou kansè nan bouch.

**Èske mwen ta dwe mete pwotèz dantè yo mwen nan mitan lannuit?**

Non. Anvan ou ale dòmi, retire pwotèz dantè ou yo, rense yo, epi bwose yo dousman. Mande dantis ou si ou ta dwe mete yo nan yon solisyon pou tranpe lannuit.

**E si li difisil pou mwen bwose dan mwen akòz limit fizik?**

Sèvi ak yon bwòs dan ki gen yon manch pi gwo ki fasil pou kenbe, oswa yon bwòs dan elektrik. Poze dantis ou kesyon sou lòt opsyon yo.

**Kijan mwen ka soulaje bouch sèk?**

Pran ti gòje dlo souvan oswa moulen chiklèt san sik. Poze dantis ou oswa doktè ou kesyon sou ranplasman saliv, solisyon pou rense bouch, oswa chanje medikaman ou (ki ka lakòz sa).

**Kisa mwen ta dwe manje pou kenbe bouch mwen an sante?**

Manje fwi, legim, grenn antye, pwodui letye ki pa gen anpil grès, plis pwoteyin ki soti nan plant (tankou pwa ak nwa), epi pwoteyin bèt ki pa gen anpil grès (tankou poul ak pwason).

**Èske li nòmal pou jansiv mwen senyen lè m ap bwose dan mwen?**

Non. Ale wè dantis ou si jansiv ou senyen lè w ap bwose dan ou, paske sa ka yon siy maladi jansiv oswa lòt pwoblèm sante nan bouch.

## Pran swen bouch ou. Li pa janm twò ta!

Pou jwenn èd pou jwenn yon pwofesyonèl swen dantè ki pa koute chè ki toupre w oswa pou jwenn asistans ak asirans dantè, rele **311**.

Pou w jwenn plis enfòmasyon, ale sou **[nyc.gov/adult-oral-health](https://nyc.gov/adult-oral-health)**.