



# Zdrowy uśmiech w każdym wieku

Zdrowie jamy  
ustnej osób  
starszych





# Dlaczego zdrowie jamy ustnej jest ważne

Zdrowie jamy ustnej stanowi ważny element ogólnego stanu zdrowia w każdym wieku.

- Osoby dorosłe w wieku 65 lat i starsze są jednak bardziej narażone na choroby jamy ustnej.
- Słaby stan zdrowia jamy ustnej wiąże się z niektórymi przewlekłymi schorzeniami.
- Ból zębów lub dziąseł może utrudniać jedzenie. To z kolei może wpływać negatywnie na odżywianie i ogólny stan zdrowia.
- Dobre zdrowie jamy ustnej może zwiększyć pewność siebie i poprawić komfort oraz jakość życia.





# Typowe problemy ze zdrowiem jamy ustnej

Do pogorszenia zdrowia jamy ustnej przyczyniają się między innymi:

- Suchość w ustach
- Próchnica i utrata zębów
- Choroba dziąseł

Zdrowiu jamy ustnej mogą również zagrażać niektóre choroby przewlekłe, takie jak:

- Demencja (która może utrudniać dbanie o zdrowie jamy ustnej)
- Źle kontrolowana cukrzyca (która może zwiększać ryzyko chorób dziąseł i innych infekcji jamy ustnej)
- Rak jamy ustnej (który atakuje tkanki pomagające utrzymać zdrowie jamy ustnej)



## Wskazówki dotyczące dobrego zdrowia jamy ustnej

- Szczotkuj zęby dwa razy dziennie pastą zawierającą fluor.
- Codziennie czyść przestrzenie międzyzębowe nicią dentystyczną lub szczoteczkami międzyzębowymi.
- Stosuj płyn do płukania jamy ustnej bez alkoholu.
- Pij wodę, aby utrzymać nawodnienie.
- Unikaj tytoniu i ogranicz spożycie alkoholu.
- Ogranicz spożycie słodkich przekąsek i napojów.
- Chodź do dentysty co sześć miesięcy. Zapytaj o pielęgnację protez, pasty do zębów na receptę i badania przesiewowe w kierunku raka jamy ustnej.



# Często zadawane pytania

## **Czy muszę chodzić do dentysty, nawet jeśli nie mam naturalnych zębów?**

Tak. Dentysta może również skontrolować Twoje dziąsła i protezę zębową oraz wykonać badania przesiewowe w kierunku raka jamy ustnej.

## **Czy trzeba nosić protezę zębową w nocy?**

Nie. Przed pójściem spać wyjmij protezę, optucz ją i delikatnie wyszczotkuj. Zapytaj swojego dentystę o możliwość moczenia protezy przez noc.

## **Co zrobić, jeśli szczotkowanie sprawia mi fizyczną trudność?**

Używaj szczoteczki z większą, wygodną w trzymaniu rączką lub szczoteczki elektrycznej. Zapytaj dentystę o inne opcje.

## **Jak złagodzić suchość w ustach?**

Często pij wodę lub żuj gumę bez cukru. Zapytaj dentystę lub lekarza o substytuty śliny, płyny do płukania lub zmianę leków (które mogą powodować suchość).

## **Co jeść, aby zachować zdrowie jamy ustnej?**

Jedz owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, więcej białka roślinnego (np. fasoli i orzechów) oraz chudego białka zwierzęcego (np. kurczaka i ryb).

## **Czy krwawienie podczas szczotkowania jest normalne?**

Nie. Jeśli podczas szczotkowania zębów krwawią Ci dziąsła, udaj się do dentysty, ponieważ może to być objawem choroby dziąseł lub innych problemów ze zdrowiem jamy ustnej.

# Dbaj o jamę ustną. Nigdy nie jest za późno!

Aby uzyskać pomoc w znalezieniu niedrogiego stomatologa w okolicy lub w sprawie ubezpieczenia dentystycznego, zadzwoń pod numer **311**.

W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę **[nyc.gov/adult-oral-health](https://nyc.gov/adult-oral-health)**.