



# Здоровая улыбка в любом возрасте

Здоровье  
полости рта  
для ПОЖИЛЫХ





# Почему здоровье полости рта так важно

Здоровье полости рта — это важная часть общего состояния здоровья, независимо от того, сколько вам лет.

- Люди в возрасте 65 лет и старше более подвержены риску возникновения заболеваний полости рта.
- Проблемы со здоровьем полости рта могут быть связаны с определенными хроническими заболеваниями.
- Болезненность зубов или десен может затруднять прием пищи. Это может негативно повлиять на процесс питания и на состояние здоровья в целом.
- Хорошее здоровье полости рта делает человека более уверенным, повышает комфорт и улучшает качество жизни.





## **Распространенные проблемы, связанные со здоровьем полости рта**

**Некоторые проблемы, ухудшающие здоровье полости рта:**

- сухость во рту;
- кариес и выпадение зубов;
- заболевания десен.

**На здоровье полости рта также могут влиять некоторые хронические заболевания, например:**

- деменция (заболевание, затрудняющее поддержание надлежащей гигиены рта);
- плохо контролируемый сахарный диабет (заболевание, повышающее риск заболеваний десен и других инфекций в полости рта);
- рак полости рта (заболевание, влияющее на ткани, которые поддерживают здоровье полости рта).



## Советы по гигиене полости рта

- Чистите зубы два раза в день зубной пастой, содержащей фтор.
- Каждый день чистите промежутки между зубами при помощи зубной нити или межзубных ершиков.
- Используйте ополаскиватель для рта, не содержащий спирт.
- Пейте достаточное количество воды, чтобы избежать обезвоживания.
- Избегайте употребления табака и ограничьте употребление алкогольных напитков.
- Ограничьте употребление закусок и напитков, содержащих сахар.
- Посещайте стоматолога раз в шесть месяцев. Спросите его об уходе за зубными протезами, об отпускаемых по рецепту зубных пастах и скрининге на рак полости рта.



# Часто задаваемые вопросы

**Нужно ли мне посещать стоматолога, если у меня нет своих зубов?**

Да. Стоматолог также может проверить состояние ваших десен и зубных протезов и провести скрининг на рак полости рта.

**Следует ли мне спать в зубных протезах?**

Нет. Перед сном нужно снять зубные протезы, ополоснуть их и аккуратно почистить щеткой. Уточните у своего стоматолога, нужно ли оставлять их на ночь в воде.

**Что, если мне физически сложно чистить зубы?**

Используйте зубную щетку с более крупной и удобной ручкой или электрическую зубную щетку. Спросите своего стоматолога о других вариантах.

**Как справляться с сухостью во рту?**

Чаще пейте воду понемногу или жуйте жевательную резинку, не содержащую сахар. Узнайте у своего стоматолога или другого лечащего врача о заменителях слюны, средствах для ополаскивания рта или замене ваших лекарственных препаратов (которые могут быть причиной сухости).

**Что нужно есть, чтобы поддерживать здоровье полости рта?**

Ешьте фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, молочные продукты пониженной жирности и больше белков растительного происхождения (например, фасоль и орехи) и нежирных белков животного происхождения (например, курицу и рыбу).

**Это нормально, если во время чистки зубов у меня течет кровь?**

Нет. Обратитесь к стоматологу, если во время чистки зубов у вас кровоточат десна, так как это может быть признаком заболевания десен или другой проблемы со здоровьем полости рта.

## **Позаботьтесь о здоровье полости рта. Начать никогда не поздно!**

Для получения помощи с  
поиском недорогого поставщика  
стоматологических услуг рядом  
с вами или с оформлением  
стоматологической страховки  
позвоните по номеру **311**.

Для получения более подробной  
информации посетите сайт  
**[nyc.gov/adult-oral-health](https://nyc.gov/adult-oral-health)**.