

## **Zalazite u godine? Zašto su zubi i zubne desni važni za dobro zdravlje Getting older? Why your teeth and gums are important for good health**

Jedna od prednosti koju smo stekli stariji u 21. stoljeću je to da nam je lakše sacuvati svoje zube, uprkos starenju. Prije dvadeset godina, ljudi u Australiji od 65 i više godina većinom više nisu imali svoje zube. Ali zahvaljujući boljem zubnom liječenju, sve više ljudi uspijeva sacuvati zube, a stručnjaci predviđaju da će do 2019. samo 20 odsto starijih ostati bez prirodnih zuba.

Ocuвани zubi u starosti su velika prednost, jer nam je lakše žvakati svježe voće i povrće - hranu bogatu važnim prehrambenim sastojcima i vlaknima koji sprečavaju brojna oboljenja. Ako stariji ljudi, koji teško žvaku, jedu samo mekanu, prerađenu hranu, zbog toga im zdravlje može stradati.

Kao i svi drugi dijelovi tijela, i usta se s godinama mijenjaju - ali ako znamo kako se mijenjaju lakše ćemo održavati zdravlje usne šupljine i zuba.

### **Zašto imam osjećaj da su mi usta suha?**

Mada je to djelomično zbog toga što se sa starenjem luči sve manje sline, suha usta su često popratna pojava uzimanja lijekova - od svog doktora ili apotekara možete saznati da li je to posljedica nekog lijeka. Ako imate osjećaj da su vam usta suha, preduzmite nešto - usna šupljina treba slinu da se lakše otklone ostaci hrane i spriječi kvarenje zuba. Zubar ili apotekar vam može preporučiti ovlaživač usta (može se dobiti u apoteci). Voda za ispiranje usta isto održava usnu šupljinu vlažnom, a žvakaca guma bez šećera potiče lučenje sline. Dobro je (za opće zdravlje kao i za zdravlje usne šupljine) svakodnevno piti mnogo vode, čak i ako ne osjećate žeđ.

### **Da li se zubi lakše kvare sa starenjem?**

Starenje može doprinijeti kvarenju zuba iz dva razloga. Jedan je taj što se zubne desni obično povlače, pa je korijen zuba više izložen zubnom kamencu (plaque) - koji se stvara na zubima i uzrokuje kvarenje. Korijen zuba se lakše kvari nego ostali dio zuba. Drugi problem je u tome što plombe s vremenom oslabe, pa bakterije mogu lakše prodrijeti u unutrašnjost zuba i uzrokovati kvarenje.

### **Kako mogu spriječiti probleme sa zubima i zubnim desnim?**

Tako da pažljivo perete zube dvaput dnevno, koristeći zubnu pastu s fluorom koja sprečava kvarenje. Iščetkajte i poledinu zuba i prednji dio, a dio između zuba čistite zubnim koncem. Ako u ustima imate most (dio kojim su umjetni zubi pričvršćeni za prirodne), jako pažljivo perite i koncem čistite prirodne zube koji drže most. Zube možete sacuvati i tako da između obroka izbjegavate slatkiše i zasladene sokove. Ako volite zasladene sokove i hranu, uzimajte ih samo uz obrok - između obroka pijte vodu i kao zakusku pojedite nešto što nije slatko ni ljepljivo.

## **Kada treba da odem zubaru?**

Nemojte cekati da se pojavi problem - odlazite zubaru na redovnu kontrolu. Tako ce se lakše otkriti pocetak karijesa, kao i oboljenja zubnih desni koje može dovesti do gubitka zuba. Otidite zubaru ako primijetite simptome oboljenja zubnih desni kao što je krvarenje ili upaljene desni, trajno loš dah ili neke promjene u izgledu desni. Pošto se rak usne šupljine češće javlja kod ljudi starijih od 45 godina, posjetite doktora ili zubara ako vam se u ustima pojave trajni cirevi ili kvržice.

## **Šta ako imam proteze?**

Njega proteza je jednako važna kao njega prirodnih zubi. Svakodnevno pažljivo operite sve površine proteze - možete koristiti sapune za pranje suda ili deterdent koji nanosite cetkicom. Kad ih ne nosite, držite proteze u vodi - po želji, možete vodi dodati antibakterijske tablete za proteze, ali one nisu zamjena za svakodnevno cetkanje. Nemojte trpiti ako su vam proteze neudobne - odmah idite da vam ih prekontrolišu.

Ako trebate pomoc za telefoniranje na engleskom, nazovite Službu prevodilaca i tumaca (Translating and Interpreting Service - TIS) na 131 450.

Više informacija o zdravstvenim pitanjima na svom jeziku možete naci na Internet adresi Multicultural Communication na <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Telefonski brojevi su tacni u casu objavljivanja ali ako se promijene neće odmah biti ispravljani. Možda morate provjeriti brojeve u telefonskom imeniku.

Telefonski brojevi su tačni u času objavljivanja ali ako se promijene neće odmah biti ispravljani. Možda morate provjeriti brojeve u telefonskom imeniku.