

## Γερνάτε; Γιατί τα δόντια και τα ούλα σας είναι σημαντικά για καλή υγεία

### Getting older? Why your teeth and gums are important for good health

Ένα καλό πράγμα για όσους από εμάς θα γεράσουμε τον 21ο αιώνα είναι ότι θα υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες να κρατήσουμε τα φυσικά μας δόντια καθώς γερνάμε. Πριν είκοσι χρόνια τα περισσότερα άτομα στην Αυστραλία ηλικίας 65 χρόνων και πάνω δεν είχαν τα δικά τους δόντια. Αλλά λόγω της καλύτερης οδοντιατρικής φροντίδας οι περισσότεροι από εμάς κρατάμε τα δόντια μας και οι ειδικοί προβλέπουν ότι το 2019 μόνο 20% του ηλικιωμένου πληθυσμού θα έχει χάσει τα δόντια του.

Το να έχουμε τα δικά μας δόντια σε μεγάλη ηλικία είναι πλεονέκτημα γιατί είναι ευκολότερο να μασάμε φρέσκα φρούτα και λαχανικά - φαγητά που περιέχουν σημαντικές θρεπτικές ουσίες και ιστούς που βοηθούν στην αποφυγή πολλών ασθενειών. Όταν οι ηλικιωμένοι που έχουν προβλήματα με το μάσημα τρώνε μόνο μαλακά, επεξεργασμένα φαγητά, μπορεί σαν αποτέλεσμα να υποφέρει η υγεία τους.

Όπως και το υπόλοιπο σώμα έτσι και το στόμα αλλάζει με την ηλικία - αλλά αν καταλάβετε αυτές τις αλλαγές γίνεται ευκολότερο να διατηρήσετε ένα υγιές στόμα και δόντια.

#### Γιατί αισθάνομαι το στόμα μου να είναι ξερό;

Παρόλο που αυτό οφείλεται στο ότι παράγουμε λιγότερο σάλιο καθώς μεγαλώνουμε, αν είναι ξερό το στόμα είναι συνήθως παρενέργεια από τη λήψη φαρμάκων - ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας μπορεί να σας πει αν τα φάρμακά σας μπορεί να είναι η αιτία. Αν το στόμα σας είναι ξερό, κάνετε κάτι για αυτό - το στόμα σας χρειάζεται σάλιο για να ξεπλύνει κομμάτια από φαγητό και για να βοηθήσει στην αποφυγή τερηδόνας των δοντιών. Ένας οδοντίατρος ή φαρμακοποιός μπορεί να προτείνει μία υγραντική κρέμα (διατίθεται στα φαρμακεία). Τα στοματικά απολυμαντικά διαλύματα (mouthwashes) μπορούν να κρατήσουν επίσης το στόμα υγρό και η τσίχλα χωρίς ζάχαρη μπορεί να προκαλέσει την παραγωγή περισσότερου σάλιου. Είναι επίσης καλό (για τη γενική υγεία καθώς και για το στόμα) να πίνετε μπόλικο νερό κάθε ημέρα, ακόμη και αν δε διψάτε.

#### Η τερηδόνα των δοντιών είναι πρόβλημα της ηλικίας;

Η ηλικία μπορεί να συμβάλλει στη δημιουργία τερηδόνας για δυο λόγους. Ένας είναι ότι τα ούλα τείνουν να υποχωρούν, εκτείνοντας τις ρίζες των δοντιών στην πλάκα - το κολλώδες συστατικό που σχηματίζεται στα δόντια και είναι η αιτία για την τερηδόνα. Αυτές οι ρίζες είναι οι πιο ευπρόσβλητες στην τερηδόνα από τα υπόλοιπα δόντια. Ένα άλλο πρόβλημα είναι ότι τα σφραγίσματα με τον καιρό εξασθενούν, επιτρέποντας στα βακτήρια να εισέλθουν και να δημιουργήσουν τερηδόνα.

## **Πως μπορώ να αποφύγω τα προβλήματα με τα δόντια και τα ούλα;**

Με το να βουρτσίζετε τα δόντια σας προσεκτικά δυο φορές την ημέρα, χρησιμοποιώντας οδοντόπαστα με φθόριο για την αποφυγή της τερηδόνας. Να καθαρίζετε τις πίσω επιφάνειες των δοντιών, καθώς και τα μπροστινά, καθώς και να καθαρίζετε τα δόντια ανάμεσά τους με οδοντιατρική ταινία ή floss. Αν έχετε γέφυρα στο στόμα σας (ένα εξάρτημα που προσκολλά τεχνητά δόντια στα φυσικά δόντια), πολύ προσεκτικά καθαρίσετε και κάνετε με την ταινία τα φυσικά δόντια που υποστηρίζουν τη γέφυρα. Μπορείτε επίσης να προστατέψετε τα δόντια με το να αποφεύγετε να τρώτε μικρά γλυκά (snacks) και γλυκά αναψυκτικά μεταξύ γευμάτων. Αν σας αρέσουν τα γλυκά ποτά και φαγητά, να τα τρώτε μόνο όταν τρώτε το γεύμα σας - μεταξύ γευμάτων, να πίνετε νερό και να τρώτε υγιή μικρά γεύματα που δεν είναι γλυκά ή κολλώδη.

## **Πότε να δω οδοντίατρο;**

Μην περιμένετε να χειροτερέψουν τα πράγματα - να βλέπετε τον/την οδοντίατρό σας για τακτικές εξετάσεις. Αυτό διευκολύνει να εντοπίσετε πρόωρα σημεία τερηδόνας, καθώς επίσης ασθένεια των ουλών που μπορεί να οδηγήσουν στο χάσιμο δοντιών. Αν έχετε συμπτώματα ασθένειας των ουλών, όπως αιμορραγία ή ερεθισμένα, συνεχή άσχημη μυρωδιά του στόματος ή αλλαγή στην εμφάνιση των ουλών, δείτε έναν/μια οδοντίατρο. Επειδή ο στοματικός καρκίνος είναι πιο κοινός στα άτομα πάνω των 45, δείτε ένα/μια γιατρό ή οδοντίατρο για τυχόν επίμονα στοματικά έλκη ή διογκώσεις.

## **Τι να κάνω αν έχω μασέλες;**

Η φροντίδα των μασελών είναι τόσο σημαντική όσο αυτή για τα φυσικά δόντια. Να καθαρίζετε όλες τις επιφάνειες της μασέλας καθημερινά, μπορείτε να χρησιμοποιείτε σαπούνι των πιάτων ή απορρυμαντικά με μια βούρτσα. Να φυλάσετε τις μασέλες στο νερό όταν δεν τις χρησιμοποιείτε, να προσθέτετε, αν θέλετε, αντι-βακτηριακά χάπια μασελών στο νερό, αλλά αυτά δεν αντικαθιστούν το καθημερινό καθάρισμα. Να μην ανέχεστε καμία ταλαιπωρία με τις μασέλες, να τις ελέγχετε πάντα.

Αν δε μιλάτε καλά αγγλικά και χρειάζεστε βοήθεια από το τηλέφωνο, τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων (TIS) στο 131 450.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για την υγεία στα ελληνικά στην Πολυπολιτιστική ιστοσελίδα Πληροφοριών στο <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Οι αριθμοί τηλεφώνων είναι σωστοί την ημερομηνία έκδοσης αλλά δεν ανανεώνονται συνεχώς. Ίσως χρειαστεί να κοιτάξετε τους αριθμούς στον τηλεφωνικό κατάλογο.