

Старите? Зашто су зуби и десни важни за добро здравље **Getting older? Why your teeth and gums are important for good health**

Једна ствар је сигурна: лакше је старити у 21ом веку јер имамо више изгледа да сачувамо своје зубе. Пре само двадесет година већина Аустралијанаца преко 65 година старости није имала своје сопствене зубе. Међутим, захваљујући побољшаној зубној нези, већина може да сачува своје зубе, а стручњаци предвиђају да ће 2019 само 20 одсто старијих људи остати без својих, природних зуба.

Имати сопствене зубе и у старости, свакако је предност јер олакшава жвакање воћа и поврћа - намирница које садрже важне хранљиве материје и целулозу и могу да спрече низ болести. Ако старије особе које имају проблема са жвакањем једу само мекану, пропасирану храну, њихово здравље сигурно трпи због тога.

Као и остали делови тела и уста се мењају са годинама - али ако разумемо ове промене, биће нам лакше да одржимо здравље уста и зуба.

Зашто имам осећај да ми се суше уста?

Иако до тога долази делимично са смањењем лучења пљувачке услед старења, сушење уста је често и узгредна последица узимања неких лекова. Ваш лекар или апотекар ће вам рећи да ли је лек који узимате можда узрок ове појаве. Ако осећате да вам се суше уста, предузмите нешто - вашим устима потребна је пљувачка да би се испрала остаци хране и спречило кварење зуба. Зубар или апотекар ће вам препоручити влажни гел за уста (који се може купити у свакој апотеци). И течност за испирање уста може вам помоћи да одржите влажност усне дупље, а жвакаћа гума без примеса шећера може да поспешу стварање пљувачке. Исто тако је добро (како за уста, тако и за здравље уопште) да пијете што више воде, чак и када нисте жедни.

Да ли је кварење зуба проблем везан за старење?

Старење може да допринесе кварењу зуба из два разлога. Први је да десни почињу да се повлаче, излажући корен зуба лепљивим наслагама које се таложе на зубима и изазивају кварење. Корен зуба постаје подложен кварењу више него остали делови зуба. Други проблем је да старе пломбе лабаве, остављајући простор бактеријама да се увуку и изазову кварење.

Како могу да спречим проблеме са зубима и деснима?

Тако што ћете прати зубе четкицом два пута дневно, користећи пасту за зубе са флуором. Очистите зубе и спреда и позади, а између зуба денталном траком или концем. Ако имате мост у вилици (уметак који вештачке зубе везује за ваше природне),

Зубе можете заштитити и тиме што ћете између obroka избегавати храну са шећером и заслађена пића. Ако волите заслађена пића и храну, узимајте их заједно са obroком - између obroka пијте само воду и једите грицкалице које не садрже шећер и које нису лепљиве.

Када треба да одете код зубара?

Немојте чекати да вас заболи зуб - редовно одлазите зубару на контролу. То помаже да се открију први знаци кварења зуба, као и болести десни које могу водити испадању зуба. Одмах се обратите зубару ако приметите симптоме болести десни, као што су крварење или упала десни, непријатан задах из уста или промене у изгледу десни. Рак уста се чешће јавља код људи који су прешли 45ту, те ако често имате чиреве или отеклине у устима, веома је важно да се одмах обратите лекару или зубару.

Шта треба да радим ако имам вештачку вилицу?

О вештачкој вилици исто треба водити рачуна као и о природним зубима. Сваког дана треба добро очистити протезу. Можете да користите детрџент за суће или неко друго средство за прање, које ћете нанети на четкицу. Када не користите протезу, оставите је у води. Ако желите, у воду можете ставити антибактеријски раствор, али имајте на уму да то није замена за чишћење вештачке вилице. Ако вештачке вилице изазивају и најмању нелагодност, немојте то занемаривати, већ одмах поново проверите да ли је направљена како треба.

Ако вам је потребна помоћ да телефонирате на енглеском, назовите преводилачку телефонску службу **Translating and Interpreting Service (TIS)** на телефон 131 450.

Више информација о здрављу на српском језику можете наћи на мрежи за мултикултурну комуникацију **Multicultural Communication** <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>.

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога је потребно да их увек проверите у телефонском имену.