

**Starite li? Zašto su vam zubi  
i desni važni za dobro zdravlje**  
Getting older? Why your teeth and  
gums are important for good health

Jedna od dobrih strana starenja u 21. stoljeću su izgledi za očuvanje prirodnih zubi. Prije dvadeset godina većina stanovnika Australije iznad 65 godina nije više imala prirodne zube. Ali, zahvaljujući boljoj zubnoj njezi, danas nas je sve više koji imamo svoje vlastite zube, a stručnjaci predviđaju da će ih do 2019. izgubiti samo 20 posto starijih ljudi.

Održavanje zubi sve do starosti velika je prednost jer olakšava žvakanje svježeg voća i povrća - toliko važnih za ishranu jer sadrže hranjive sastojke i vlakna koja pomažu u sprečavanju mnogih bolesti. Stariji ljudi koji teško žvaču i zbog toga jedu samo mekanu, prerađenu hranu, mogu dovesti svoje zdravlje u pitanje.

Kao u svim ostalim dijelovima tijela koje stari, tako i u usnoj šupljini nastaju promjene - ali ako nam je jasno o kakvim se promjenama radi, lakše je održavati usta i zube u dobroj kondiciji.

**Zašto imam suha usta?**

Premda je slabije izlučivanje sline u starijim godinama djelomičan razlog, suha su usta neki puta popratna pojava lijekova - na ovo pitanje vam može odgovoriti liječnik ili ljekarnik. Ako su vam usta suha, učinite nešto da si pomognete - slina je potrebna ustima za ispiranje otpadaka hrane i za zaštitu od kvarenja zubi. Zubar ili ljekarnik vam može preporučiti želatin za ovlaživanje (dobije se u ljekarnama). Za održavanje vlažnosti dobre su i tekućine za ispiranje usta, kao i žvakaće gume bez šećera jer potiču na jače izlučivanje sline. Dobro je također (nesamo za usta nego i općenito za zdravlje) piti svakoga dana mnogo vode pa čak ako i niste žedni.

**Utječe li starenje na kvarenje zubi?**

Starenje može pospiješiti kvarenje zubi, i to iz dva razloga. Jedan je što desni naginju na povlačenje pa se na zubne korijene taloži plak - ljepljiva naslaga koja se stvara na zubima i uzrokuje kvarenje. Korijen je osjetljiviji na kvarenje nego ostali dijelovi zuba. Drugi problem su istrošene plombe kroz koje se uvlače bakterije i uzrokuju kvarenje.

**Na koji se način mogu spriječiti problemi sa zubima i desnim?** Ako peremo zube četkicom uz uporabu paste sa fluoridom dva puta na dan pomoći ćemo u njihovu očuvanju. Stražnje i prednje površine zubi operite četkicom a prostor među zubima očistite pomoću specijalnog konca (**dental tape** ili **dental floss**). Ako imate most (napravu kojom se umjetne zube zakvači na prirodne), oprezno operite i očistite koncem prirodne zube koji drže most. Zube možete zaštititi od kvarenja izbjegavanjem slatkih zakuski i slatkih napitaka između obroka. Ako volite slatkiše ili zaslađena pića, uživajte ih samo za vrijeme obroka - između obroka pijte vodu i jedite zdrave zakuske koje nisu slatkaste ili ljepljive.

### **Kada trebam ići zubaru?**

Nemojte čekati da se stvari pogoršaju - idite zubaru na redovite preglede. Tako je lakše otkriti rane znakove karijesa ili oboljenja desni, zbog kojih zubi mogu propasti. Idite zubaru ako imate simptome oboljenja zubnoga mesa kao što su krvarenje ili upala desni, stalan loš zadah ili promjene u izgledu desni. Rak u ustima dosta je česta pojava u osoba iznad 45 godina pa idite liječniku ili zubaru ako stalno patite od čireva ili kvržica u ustima.

### **Što ako imam zubalo?**

Njega zubala je isto tako važna kao i njega vlastitih zubi. Čistite sve površine zubala svakoga dana - možete ih prati četkicom sa sapunom ili deterđentima za pranje suđa. Kad nisu u uporabi, ostavite ih u vodi - dodajte u vodu specijalne tablete protiv bakterija za zubalo ako želite, ali nemojte to uzeti kao zamjenu za svakodnevno čišćenje. Ako imate bilo kakvu nelagodnost zbog zubala nemojte trpjeti - uvijek ga dajte pregledati.

Ako trebate pomoć za nazivanje na engleskom, nazovite Službu za prevađanje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service - TIS**) na **131 450**.

Više informacija o zdravlju na hrvatskom jeziku možete naći u **Multicultural Communication website** na **<<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>**

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.