

## อายุมากขึ้นหรือ ทำไมฟันและเหงือก จึงสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี

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

สิ่งที้อย่างหนึ่งของการแก่ตัวลงในศตวรรษที่ 21 ก็คือเราน่าจะรักษาพันธุกรรมชาติของเราไว้ได้มากขึ้นในขณะที่เรามีอายุสูงขึ้น เมื่อสี่สิบปีที่แล้วคนส่วนมากในประเทศออสเตรเลียที่อายุ 65 ปี หรือสูงกว่า ไม่มีฟันจริงของตน แต่ขอบคุณการดูแลรักษาสุขภาพฟันที่ดีขึ้น พวกเขาจำนวนมากขึ้นสามารถรักษาฟันของเราไว้ได้ และผู้เชี่ยวชาญคาดว่าเมื่อถึงปี ค.ศ. 2019 จะมีผู้สูงอายุเพียง 20 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่จะสูญเสียฟันของตน

การรักษาฟันไว้ให้คงอยู่ในตอนที่สูงอายุเป็นประโยชน์เพราะฟันทำให้เคี้ยวผักสดและผลไม้สดได้ง่ายขึ้น นี่เป็นอาหารที่มีคุณค่าอาหารที่สำคัญและมีใยอาหารที่ช่วยป้องกันโรคต่างๆหลายอย่าง เมื่อผู้สูงอายุที่เคี้ยวอาหารได้ลำบากเลือกรับประทานแต่อาหารนิ่มที่ผ่านขบวนการผลิต ผลก็คือสุขภาพอาจได้รับผลร้าย

เช่นเดียวกับส่วนอื่นๆของร่างกาย ปากเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ แต่ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะช่วยให้การรักษานามัยของปากและฟันเป็นไปได้ง่ายขึ้น

#### ทำไมจึงรู้สึกปากแห้ง

ถึงแม้ว่าอาการเช่นนี้ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากเราผลิตน้ำลายน้อยลงเมื่อเราแก่ตัวขึ้น แต่อาการปากแห้งมักจะเป็นผลข้างเคียงของยา แพทย์ของท่านหรือเภสัชกรสามารถบอกได้ว่ายาของท่านจะเป็นสาเหตุ ถ้าท่านรู้สึกปากแห้ง จงทำอะไรสักอย่าง ปากของท่านจำเป็นต้องมีน้ำลายมาล้างเศษอาหารและช่วยป้องกันฟันผุ ทันตแพทย์หรือเภสัชกรสามารถแนะนำเจลให้ความชุ่มชื้นในปากแก่ท่านได้ (มีจำหน่ายตามร้านขายยา) นายบ้วนปากสามารถช่วยรักษาปากให้ชุ่มชื้นได้ และหมากฝรั่งที่ไม่ผสมน้ำตาลสามารถช่วยให้ปากผลิตน้ำลายมากขึ้นได้ เป็นการดีด้วยเช่นกัน (สำหรับสุขภาพทั่วไปเช่นเดียวกับสุขภาพปาก) ที่ในแต่ละวันท่านจะได้ดื่มน้ำให้มากถึงแม้จะไม่รู้สึกกระหายน้ำก็ตาม

#### อาการฟันผุเป็นปัญหาที่มาพร้อมกับการมีอายุมากขึ้นหรือ

การมีอายุมากขึ้นอาจทำให้เกิดฟันผุได้ด้วยเหตุสองประการ หนึ่งในคือเหงือกมีแนวโน้มจะร่นขึ้นทำให้รากฟันปรากฏให้พลีลาที่เป็นคราบเหนียวติดเกาะฟันและทำให้ฟันผุ รากฟันเหล่านี้เปราะบางต่อการหมักมากกว่าส่วนอื่นของฟัน ปัญหาอีกประการหนึ่งก็คือการอุดฟันที่เสื่อมลงพร้อมกับเวลาที่ผ่านไป ทำให้แบคทีเรียสามารถเข้าไปได้และก่อให้เกิดฟันผุ

#### จะป้องกันปัญหาเกี่ยวกับฟันและเหงือกได้อย่างไร

โดยการแปรงฟันอย่างระมัดระวังวันละสองครั้ง ใช้ค้ำยขัดฟันช่วยป้องกันฟันผุ ทำความสะอาดค้ำหลังของฟันเช่นเดียวกับค้ำหน้าฟัน และทำความสะอาดซอกฟันด้วยแปรงขัดฟันหรือค้ำยขัดฟัน (เดนทอล แปรง หรือ เดนทอล ฟลอส) ถ้าท่านมีโรคเกี่ยวกับฟันอยู่ในปาก (ชิ้นส่วนที่ช่วยให้ฟันปลอมติดอยู่กับฟันจริง) จงทำความสะอาดและขัดฟันจริงที่พุงลวดเกี่ยวกับฟันอย่างระมัดระวัง นอกจากนี้ท่านยังสามารถปกป้องฟันได้ด้วยการหลีกเลี่ยงของว่างหวานๆและน้ำอัดลมหวานๆในช่วงที่ยังไม่ถึงเวลารับประทานอาหาร ถ้าท่านชอบอาหารและเครื่องดื่มหวานๆจรงรับประทานและดื่มเฉพาะเมื่อรับประทานอาหาร - ในช่วงที่ยังไม่ถึงเวลารับประทานอาหารจงดื่มน้ำและรับประทานของว่างที่ถูกอนามัยซึ่งไม่หวานหรือเหนียวด้วยน้ำตาล

### เมื่อไรจึงควรพบทันตแพทย์

อย่าคอยจนมีปัญหาเกิดขึ้น - จงพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันอย่างสม่ำเสมอ การทำเช่นนี้จะช่วยให้เห็นสัญญาณของอาการฟันผุได้ตั้งแต่แรกเริ่ม เช่นเดียวกับกับโรคเหงือกซึ่งสามารถนำไปสู่การสูญเสียฟันได้ จงพบทันตแพทย์ถ้าท่านมีอาการต่างๆของโรคเหงือก เช่น มีเลือดออก หรือเหงือกอักเสบ ลมหายใจมีกลิ่นเหม็นไม่หาย หรือลักษณะของเหงือกเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากโรคมะเร็งในปากเป็นโรคที่เกิดขึ้นได้มากกับผู้ที่อยู่ในวัยสูงกว่า 45 ปี จงพบแพทย์หรือทันตแพทย์เกี่ยวกับแผลหรือก้อนในปากที่ไม่หายไ

### จะเป็นอย่างไรถ้าท่านใช้ฟันปลอม

การดูแลรักษาฟันปลอมสำคัญเช่นเดียวกันกับการดูแลรักษาฟันจริง ทำความสะอาดผิวทั้งหมดของฟันปลอมเป็นประจำทุกวัน - ทำท่านอาจใช้แปรงซูปหรือใช้น้ำยาล้างจาน เมื่อท่านมิได้ใช้จึงเก็บฟันปลอมไว้ในน้ำ - ถ้าต้องการทำท่านอาจเติมยาเม็ดป้องกันแบคทีเรียลงในน้ำได้ แต่ยาเม็ดนี้มิใช่สิ่งที่จะใช้ทดแทนการทำทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน อย่าอวดทนกับความเจ็บที่เกิดขึ้นเนื่องจากฟันปลอม - จงเอาไปตรวจเสมอ

ถ้าท่านจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์ถึงหน่วยบริการแปลและล่าม (ทิส) (Translating and Interpreting Service (TIS) ) หมายเลข 131-450

ท่านสามารถพบรายละเอียดทางสุขภาพเพิ่มเติมในภาษาของท่านได้จากเว็บไซต์ของมัลติคัลเจอร์ล คอมมิวนิเคชัน ที่ <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัดออกในขณะที่พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น นปี จอ บั นอยู่ ตลอดเวลา ท่านอาจจำ า เป็น ด้ ็อง สอบหมายเลขจากสมุด โทรศัพท์