

## НЕГА НА ЗАБИТЕ КАЈ ПОСТАРИ ЛИЦА [DENTAL CARE FOR OLDER PEOPLE]

Како што старееме, многу е важно да водиме грижа за нашите заби и непцата – тоа влијае на нашето општо здравје и на тоа како се чувствуваме од ден во ден. Здравата уста им овозможува на луѓето да јадат, зборуваат и се дружат без болки, непријатност или срам. Расипувањето на забите (забен кариес) и заболувањето на непцата (периодонтитис) во мнозинството случаи може да се одбегнат или лекуваат ако навреме ги спречиме. Има докази дека лошото здравје на устата е поврзано со голем број други здравствени проблеми. Јадењето погрешен вид храна може да доведе до испаѓање на забите и други здравствени проблеми, но исто така може да значи да не можеме правилно да јадеме и цвакаме, па нашето здравје и на тој начин да биде погодено. Инфекција во устата може да влијае врз целото тело и може да биде поврзана со срцеви заболувања, шеќерна болест (дијабетес), мозочен удар (stroke) и болести на дишните органи. Како последици на лошото здравје на забите најчести состојби се расипани заби и забоболка, крвавење на непцата, рани во устата, лош здив, ронење на забите и сува уста. Обично тие проблеми лесно може да се спречат или лекуваат.

<u>Болест</u>	<u>Причини/последници</u>	<u>Што може да се стори</u>
Расипани заби	Предизвикано од храна со многу шеќер, лекови кои содржат шеќер, несоодветна изложеност на флуор, слаба хигиена на устата и забен камен.	Може да се спречи со јадење храна со помалку шеќер, темелно секојдневно миење, секојдневно чистење на просторот меѓу забите со конец (flossing), пиење вода од чешма и употреба на паста за заби со флуор и мека четкичка за заби или електрична четкичка за заби.
Заболување на непцата	Предизвикано од забен камен, генетички фактори, стрес, некои лекови (на пример, против депресија, за срце итн.) стегање или чкртање со забите, лоша исхрана, шеќерна болест и пушење. Предизвикува лош здив, крвавење на непцата и разнишување на забите.	Може да се спречи со редовни посети на забар, отстранување на забниот камен, темелно секојдневно миење, секојдневно чистење на просторот меѓу забите со конец (flossing), миење на протезите, јадење храна со помалку шеќер, пиење вода од чешма и употреба на паста за заби со флуор и мека четкичка за заби или електрична четкичка за заби.
Рани во устата	Предизвикани од забни протези кои не „лежат“ добро, стрес, слабо здравје и траума во тој дел. Се препознава по хронично воспаление.	Одржување на хигиена на устата, јадење здрава храна, соодветно земање на витамините Б и Ц и цинк, и намалување на стресот. Секоја рана во устата што не

		заздравува повеќе од 14 дена треба да ја прегледа забар, затоа што може да стане малигна.
Лош здив (халитозис)	Предизвикан од заболување на непцата, расипани заби, сува уста, стомачни проблеми, лошо миеење на забите, прекумерна бактериска активност на јазикот, воспаление на синусите или некои други болести (бронхитис итн.)	Одржување на хигиена на устата и забите, миеење на јазикот (особено на задниот дел од јазикот), пиеење многу течности, миеење на устата по јадењето млечни производи, џвакање гума за џвакање без шеќер и јадење свежо овошје и зеленчук.
Ронење на забите	Предизвикано со долготрајно консумирање на храна и пијалоци со киселини, зашеќерени пијалоци и лекови, и зачестено повраќање или стомачни киселини. Забите стануваат чувствителни и болат, изгледаат покуси и со жолти дамки, и се откршуваат.	Користете сламка при пиеење зашеќерени или закиселени пијалоци, сечете го овошјето на мали парчиња, користете лекови без шеќер, ограничете го јадењето на зашеќерена храна на еден оброк дневно, пијте вода од чешма меѓу оброци, џвакајте гума за џвакање без шеќер, јадете млечни производи за ужина, мијте ги забите со мека четкичка и паста за заби со флуор, и редовно посетувајте забар.
Сува уста	Придружни ефекти на некои лекови, зрачење, хемотерапија, пушење, оштетени нерви и болести како што е шеќерната болест. Предизвикува тешкотии при зборување и голтање, спиење со прекини, болки во грлото и устата и лош здив.	Може да се спречи со промена на лекови, користење производи за „сува уста“ (на пример, biotene), добра контрола на шеќерната болест, пиеење повеќе вода и намалување на користењето кафеин и на пушењето.

## **Неколку совети за нега на забите**

### **Миеење заби**

- Мијте ги забите најмалку двапати дневно (се препорачува после појадок и ноќе пред одење на спиење).
- Одвојте ја усната од забите.
- Користете мека четкичка, електрична четкичка е добро помагало.
- Користете паста за заби со флуор само колку „зрно грашок“
- Со четкичката мијте ги непцата и забите.
- Редовно мијте ја четкичката со вода, земете нова секои 3 месеци.
- Оставајте ја четкичка да се суши на воздух (за на неа да не се размножат бактерии) и чувајте ја непокриена.

## **Вештачки вилицы**

- Забниот камен се појавува на вештачките вилицы како и на забите, предизвикувајќи лош здив, расипување на преостанатите заби и заболување на непцата.
- Вадете ги вилиците после секое јадење и измијте ги; мијте ги вилиците и непцата двапати дневно.
- Мијте ги со четка за нокти и сапун; не користете нормална паста за заби, бидејќи е многу груба. Не користете жешка вода или силни средства за чистење во домаќинство, како што е варикина (bleach).
- Вадете ги ноќе и чувајте ги во чаша вода од чешма.
- Кога ги миете, во лавабото ставете крпа или вода, за да не се скршат ако ги испуштите
- Кажете му на забарот за секоја пукнатина или открито парче; сите вилицы мора редовно да се прегледуваат. Отидете кај забар ако вилицата не „лежи“ добро.
- Побарајте од забарот на вилиците да ги изгавира вашите иницијали, за да нема забунa ако се изгубат во болница.
- Бидете внимателни со вашите вилицы

## **Забоздравствена служба**

Државната забоздравствена служба на НЈВ обезбедува бесплатна нега во итни случаи, рутинска нега и служба за вештачки вилицы за лица кои имаат

- Pensioner Concession Card, Health Care Card или Commonwealth Seniors Card.
- Сите деца помлади од 5 години.
- Редовни (full-time) ученици на возраст од 5 до 18 години.

За повеќето услуги постојат листи на чекање.

## **Совети за пациенти со шеќерна болест кога доаѓаат на преглед на забите**

- Барајте вашиот преглед да е предпладне.
- Проверете го вашето ниво на глукоза (шеќер) во крвта.
- Пред посетата на забар ставете си инјекција инсулин (ако е потребно) и јадете нормално.
- Земете со себе некој извор на глукоза.
- На забарот дајте му ја листата на лекови што ги примате и нивните дози (покажете ја вашата карта со податоци за лекови – Medicine Record Card), и податоците за контакт на вашиот доктор за дијабетес.
- Одложете ги неитните забни интервенции ако вашето ниво на шеќер не е под контрола.
- Секогаш придржувајте се на упатствата на забарот.
- Имајте предвид дека зараснувањето може да трае подолго кај луѓето со шеќерна болест.

## **Исхрана и хранливост**

Подобрувањето на вашето здравје со јадење овошје и зеленчук исто така го намалува ризикот од заболувања. Нездравата исхрана може да доведе до заболувања на непцата и расипување на забите, па за да ги заштитите вашите заби многу е важно да јадете хранлива храна. Прехранбени производи со многу јагленохидрати, шеќери и скроб, создаваат повеќе киселини на забниот камен кои ја напаѓаат забната глеѓ и предизвикуваат расипување. Ако морате да јадете прехранбени производи со многу шеќер или скроб, јадете ги со главните оброци, а не како ужина, и одбегнувајте леплива храна.

Ксилитол е природен засладувач што може да се користи наместо шеќер. Тој не го засилува создавањето на забен камен и дури може да помогне при уништувањето на бактериите кои предизвикуваат расипување. Правилната исхрана исто така придонесува за здравјето на забите. Австралиските упатства за исхрана (Australian Dietary Guidelines) препорачуваат возрастните секој ден да јадат најмалку 2 мерки овошје и 5 мерки зеленчук, затоа што тие се богати со витамини, минерали и прехранбени влакна. Некои видови зеленчук во мешунки (legumes), како што се грашок, грав, боранија и слично, исто така содржат протеин.

### **Една мерка зеленчук е еднаква на (на пример):**

- 75 грама (или половина чаша) зеленчук или зеленчук во мешунки (legumes), или
- Еден компир од средна големина, или
- Една чаша зеленчук за салата.

### **Една мерка овошје е еднаква на (на пример):**

- 150 грама свежо овошје, или
- 1 парче овошје од средна големина (на пример, јаблоко), или
- 2 мали парчиња овошје (на пример, 2 кајсии).

### **Acknowledgements:**

- Oral Health Promotion, South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
- Hunter New England Oral Health Service
- Oral-B
- American Academy of Periodontology
- [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)
- [www.gofor2and5.com.au](http://www.gofor2and5.com.au)



#### **Health Promotion Service for Older People**

CPSA, Level 9, 28 Foveaux Street, Surry Hills, NSW 2010  
Phone: 02 9281 3588, Country callers: 1800 451 488, Fax: 02 9211 8700  
Email: [health@cpsa.org.au](mailto:health@cpsa.org.au) Web: [www.cpsa.org.au](http://www.cpsa.org.au)  
ABN: 11 244 559 772  
Fund: South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service  
Auspice: Combined Pensioners & Superannuants Association of NSW Inc.  
(CPSA), Updated August 2008

