

## KURA DENTALI GHALL-ANZJANI [DENTAL CARE FOR OLDER PEOPLE]

Huwa important ħafna li nieħdu ħsieb is-snien u l-ħanek tagħna meta qed nikbru fl-età – dan jeffettwa saħħitna in-generalu u kif inħossuna minn jum għall-ieħor. Ħalq f'saħħtu jippermettilna nieklu, nitkellmu, u nissoċjalizzaw mingħajr tbatija, skomodu jew mistħija. Taħsir tas-snien (qdieħ dentali) u mard fil-ħanek (perjodontali), jistgħu jiġu evitati jew imfejjqa jekk nilqgħu għal dan minn kmieni. Hemm evidenza li saħħa orali dgħajfa hija konnessa ma' ħafna problemi oħra tas-saħħa. Li tiekol ikel li mhux suppost jista' jwassal għal telf ta' snien kif ukoll problemi oħra tas-saħħa, iżda dan jista' jfisser ukoll li ma nkunux nistgħu nieklu u nomgħodu sewwa u allura saħħitna tiġi effetwata mill-gdid. Infezzjoni fil-ħalq tista' taffettwa l-gisem kollu u tista' tkun konnessa mal-mard tal-qalb, diabete, puplesija u mard respiratorju. L-aktar kondizzjonijiet komuni li huma relatati ma' saħħa dentali dgħajfa huma taħsir u uġiġħ tas-snien, ħanek imdemma, ulċeri fil-ħalq, nifs jinten, tgħawwir dentali u nixfa fil-ħalq. Normalment dawn il-problemi jistgħu jiġu faċilment evitati jew ikkurati.

### Il-marda

### Kawzi/Effetti

### X'tista' taqħmel

Taħsir tas-Snien

Ikkawżat minn ikel b'ħafna zokkor, mediċini li fihom iz-zokkor, nuqqas fl-użu ta' fluworidu, iġjene orali fqira u plakk (qoxra ratba mas-snien).

Jista' jiġi evitat, b'dieta b'inqas zokkor, xkupiljar bir-reqqa tas-snien kuljum, ifflossjar ta' kuljum, tixrob ilma tal-vit u tuża' tuwtpejst fluworidu bi xkupilja tas-snien ratba jew tal-elettriku.

Mard tal-Ħanek

Ikkawżat minn plakk, ġenetiċi, tensjoni, ċerti mediċini (ez. Anti-dipressanti, mediċina tal-qalb etc), rass/tgħażiż tas-snien, nutriment dgħajf, diabete u tipjip. Jista' jikkawza nifs jinten, ħanek imdemma u snien laxki.

Jista' jiġi evitat b'viżti dentali regolari, tneħħija tal-plakk, skupiljar bir-reqqa tas-snien kuljum, ifflossjar tas-snien, tindif tad-dentaturi, tiekol inqas ikel ħelu, tixrob ilma tal-vit u tuża' tuwtpejst fluworidu bi xkupilja ratba.

Ulċeri tal-Ħalq

Ikkawżati minn dentaturi li m'humix iffittjati sewwa, tensjoni, saħħa dgħajfa u trawma fil-ħalq. Dan jiġi identifikat minn fjamazzjoni kronika.

Tieħu ħsieb iżżomm l-iġjene orali, tiekol dieta tajba, teħid tajjeb tal-Vitami B, C u Żinc, u tnaqqis fl-istress. Kull ulċera fil-ħalq li ddum iktar minn 14 il-jum għanda tiġi eżminata minn dentist għax għandhom il-potenzjal li jistgħu jsiru malinni.

Nifs Jinten (Halitosis)

Ikkawżat minn mard tal-ħanek, taħsir tas-snien, tħoss ħalqek niexef, problemi gastrici/tal-istonku, snien mhux mnaddfa sew, attività eċċessiva ta' bakterja/mikrobi fl-ilsien, sinusitis jew xi mard ieħor (bħal bronkite etc).

Tieħu ħsieb iżżomm l-iġjene orali u dentali, tnaddaf l-ilsien (speċjalment fuq wara tal-ilsien), tixrob ħafna fluwidi, tindif tal-ħalq wara li tieħu prodotti tal-ħalib, tgħomod ċjuwing-gamm bla zokkor u tiekol frott u ħaxix frisk.

Tgħawwir/Taħfir

Ikkawżat minn konsum fuq tul

Uża stro għal xarbiet ħelwin u

Dentali	taż-żmien ta' ikel u xorb aċidu, xorbiet u mediċini biz-zokkor, u reġettar jew rifluss li jmur u jerġa jiġi. Is-snien isiru sensitivi u juġġhaw, ikunu jidhru iqsar u bit-tbajja safranin flimkien mat-tixlif fis-snien.	aċidi, qatta' l-frott f'biċċiet zġhar, ñu mediċina bla zokkor, naqqas l-ikel ñelu għal darba kuljum, ixrob ilma tal-vit bejn l-iklet, għomod ċjuwing-gamm bla zokkor, naqqar minn prodotti tal-ñalib, naddaf snienek bi xkupilja ratba u tuwtpejst fluworidu, viżti dentali regolari.
Ħalq Niexef	Dan hu effett sekondarju ta' xi mediċina, terapija tar-radjazzjoni, kimoterapija, tipjip, ñsara fin-nervituri u mard bñal diabete. Jirriżulta f'diffikultà biex titkellem u biex tibla, rqad infixkel, uġiġñ fil-grizmejn/ñalq u nifs jinten.	Jista' jiġi evitat billi jiġu riveduti l-medikazzjonijiet, bl-użu ta' prodotti għal 'ñalq niexef' (ez. biotene), kontrollar tad-diabete, iktar xorb ta' ilma u tnaqqis fil-kafeina u t-tipjip.

## **Xi Pariri għal Kura Dentali**

### **Tindif tas-Snien**

- Ixkupilja snienek ta' l-inqas darbtejn kuljum (hu rrikmandat li tixkupilja snienek wara l-brekfast u fil-għaxija qabel tmur torqod).
- Għolli xofftejk 'l fuq mis-snien.
- Uża xkupilja tas-snien ratba. Skupilja tas-snien tal-elettriku hija ta' għajjnuna sew.
- Uża biss ammont zġħir daqs piżella ta' tuwtpejst fluworidu.
- Ixxkupilja il-ñanek u s-snien.
- Lañlañ l-ixkupilja ta' spiss, ibdilha kull 3 xhur.
- Perreċ l-ixkupilja tas-snien (biex ma trabbix bakterja) u istorjaha mikxufa.

### **Dentaturi**

- Il-Plakk jiffirma fuq id-dentaturi bñal ma jagħmel mas-snien, u jikkawza nifs jinten, tañsir fis-snien li jkun fadal, u mard tal-ñanek.
- Neññi d-dentaturi wara kull ikla u lañlañhom. Naddaf id-dentaturi u l-ñanek darbtejn kuljum.
- Naddaf bi xkupilja tad-dwiefer u sapon. Tużax tuwtpejst normali, dan jobrox hañna. Tużax ilma jagħli jew prodotti qawwija tad-tindif tad-dar bñal bliċ.
- Neññi d-dentaturi għal bil-lejl u storjhom ġo tazza bl-ilma tal-vit.
- Poġġi biċċa xugaman fis-sink jew imlieh bl-ilma meta tkun qed tnaddafhom, biex jekk twaqqagħhom ma jinkisrux.
- Irraporta xi qsim jew tixlif lid-dentist. Id-dentaturi kollha għandhom jigu iċċekkjati regolarment. Ara lid-dentist jekk id-dentatura mhix tiffittja sewwa.
- Itlob lid-dentist tiegħek biex inaqqaxlek l-inizzjali tiegħek fuq id-dentatura tiegħek, dan biex tiġi evitata kunfużjoni jekk tiġi mitlufa fl-isptar.
- Ñu ñsieb kif tiñhendilja d-dentaturi tiegħek.

### **Servizz Dentali**

Is-Servizz Dentali ta' NSW bla ñlas jipprovdi kura f'emergenza, kura ta' rutina u servizz tad-dentaturi għal nies li għandhom:

- Pensioner Concession Card, Health Care Card jew Commonwealth Seniors Card.
- It-tfal kollha tañt il-5 snin.
- Studenti *Full - time* bejn l-età ta' 5 u 18 il-sena.

Listi ta' stennija jiġu applikati għal biċċa l-kbira tas-servizzi.

## **Pariri għal Pazjenti Diabetici li Jattendu Appuntamenti Dentali**

- Itlob għal appuntament filgħodu.
- Iċċekkja l-livell tal-glucose fid-demmi.

- Flu l-insulina (jekk hemm bżonn) u kul normali qabel tmur għand id-dentist
- Flu xi tip ta' glucose miegħek.
- Agħti lid-dentista lista tal-medicina kurrenti tiegħek u l-ammont tad-doża li qed tiegħu (uri l-Medicine Record Card tiegħek), u d-dettalji tal-kuntatt tat-tabib tad-diabete tiegħek.
- Halli għal darb'ohra proceduri dentali li mhumiex urgenti jekk iz-zokkor fid-demm tiegħek mhumiex ikkontrollat.
- Segwi dejjem l-istruzzjonijiet tad-dentist tiegħek.
- Ftakar dejjem li l-fejqan jista' jdum aktar f'nies bid-diabete.

## **Dieta u Nutriment**

Meta ttejjeb saħħtek billi tiekol frott u ħaxix, tkun qed tnaqqas ukoll ir-riskju ta' mard. Dieta ħażina tista' twassal għal mard tal-ħanek u taħsir tas-snien, mela biex tiprotegi snienek huwa important li tiekol ikel nutrijenti. Ikel b'ħafna karboidrati, zokkor u lamtu iżid il-produzzjoni ta' aċtu fil-plakk li jattakka l-enamel tas-snien u jikkawża t-taħsir. Jekk tassew ikollok tiekol ikel għoli fiz-zokkor u l-lamtu, kulu waqt l-ikliet, mhux bħala tnaqqir, u evita ikel waħħali.

Xylitol huwa 'sweetener' naturali li jista' jittiehed minflok iz-zokkor. Ma jzidx il-produzzjoni ta' plakk u għandu mnejn ukoll joqtol il-bakterja li jikkawża it-taħsir. Nutriment tajjeb jibbenifika wkoll is-saħħa dentali. L-Australian Dietary Guidelines jirrikmandaw li adulti jieklu ta' l-inqas 2 porzjonijiet ta' frott u 5 porzjonijiet ta' ħaxix kuljum għax fihom ħafna vitamini, minerali u 'dietary fibre'. Ċerti legumi (ħaxix tip ta' piżelli, fażola etc) fihom ukoll proteina.

### **Porzjon Wieħed ta' Ħaxix (per eżempju):**

- 75g (jew nofs kikkra) ta' ħaxix jew legumi, jew
- Patata waħda ta' daqs medju, jew
- Kikkra waħda ta' ħaxix tal-insalata.

### **Porzjon Wieħed ta' Frott (per eżempju):**

- 150g ta' frott frisk, jew
- Frotta waħda ta' daqs medju (bħal tuffieħa), jew
- Żewġ frottiet żgħar (bħal 2 berquġiet).

## **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

