

**СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД ЗА ЗУБАМИ  
ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ  
[DENTAL CARE FOR OLDER PEOPLE]**

С возрастом очень важно заботиться о своих зубах и деснах потому, что это влияет на наше общее состояние здоровья и наше ежедневное самочувствие. Здоровая полость рта позволяет людям есть, разговаривать и общаться без боли, дискомфорта или смущения. Разрушение зубов (кариес зубов) и болезни околозубных тканей можно в основном избежать или вылечить, если их предупредить или заняться ими на ранней стадии. Имеются данные, что низкий уровень гигиены ротовой полости связан с различными другими недугами. Неправильное питание может привести к потере зубов, а также к другим проблемам со здоровьем, что, в свою очередь, может означать, что мы не можем нормально есть и пережевывать пищу, а это, опять же, может сказаться на нашем здоровье. Инфекция во рту может воздействовать на весь организм и быть связана с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, инсультом и респираторными заболеваниями. Наиболее распространенными последствиями низкого уровня гигиены ротовой полости являются кариес зубов и зубная боль, кровоточащие десны, язвы ротовой полости, неприятный запах изо рта, патологическое стирание зубов и сухость во рту. Обычно эти проблемы можно легко предотвратить или устранить путем лечения.

**Заболевание**

**Причины/следствия**

**Что можно  
предпринять**

Кариес зубов

Возникает в результате употребления пищи с высоким содержанием сахара, лекарств, содержащих в себе сахар, недостаточного получения фторида, из-за низкого уровня гигиены ротовой полости и зубного налета (камня).

Можно предотвратить с помощью диеты с меньшим содержанием сахара; ежедневно чистить зубы зубной щеткой и нитью для межзубных промежутков, пить водопроводную воду, пользоваться мягкой зубной щеткой или электрической щеткой и фторированной зубной пастой.

Болезнь околозубных тканей

Возникает из-за зубного налета (камня), генетической предрасположенности, стресса, некоторых лекарств (например, антидепрессантов, лекарств от сердца, и т.д.), стискивания зубов/скрежетания зубами, плохого питания, диабета и курения. Эта болезнь вызывает неприятный запах изо

Можно предотвратить, регулярно посещая зубного врача; удалять зубной налет, ежедневно чистить зубы зубной щеткой и нитью для межзубных промежутков, чистить зубные протезы, употреблять продукты питания с меньшим содержанием сахара, пить водопроводную воду и пользоваться мягкой зубной щеткой и

	рта, кровотечение в деснах и расшатывание зубов.	фторированной зубной пастой.
Язвы ротовой полости	Возникают из-за плохо подогнанных зубных протезов, стресса, слабого здоровья или травмы рта. Распознаются по присутствию хронического воспаления.	Поддерживать гигиену ротовой полости, соблюдать здоровую диету, принимать достаточное количество витаминов группы В и С, и цинка, а также снижать стресс. Если язва ротовой полости не проходит в течение 14 дней, то ее нужно показать зубному врачу, поскольку такие язвы могут потенциально перейти в злокачественные.
Неприятный запах изо рта	Возникает по причине болезни околозубных тканей, кариеса зубов, сухости во рту, желудочных заболеваний, плохо почищенных зубов, чрезмерной активности бактерий на языке, синусита или иного заболевания (бронхит и др.)	Поддерживать гигиену ротовой полости и зубов, чистить язык (особенно-сти его заднюю часть), пить много жидкости, полоскать рот после употребления молочных продуктов, жевать жевательную резинку, не содержащую сахарные добавки, есть свежие фрукты и овощи.
Патологическое стирание зубов	Возникает в результате длительного употребления кислых продуктов питания и напитков, напитков и лекарств, содержащих в себе сахар, периодической рвоты или рефлюкса. Зубы не только крошатся, но становятся чувствительными и болят, выглядят короче и местами приобретают желтоватый оттенок.	Пользоваться соломинкой при употреблении сладких или кислых напитков, нарезать фрукты на небольшие кусочки, принимать лекарства, не содержащие сахар, ограничить прием сладкой пищи до одной порции в день, пить водо-проводную воду между приемами пищи, жевать жевательную резинку без сахарных добавок, перекусывать молочными продуктами, пользоваться мягкой зубной щеткой и фторированной зубной пастой; регулярно посещать зубного врача.
Сухость во рту	Возникает в результате	Можно предотвратить,

побочного действия некоторых лекарств, как следствие лучевой терапии, химиотерапии, курения, поражения нервов и других заболеваний, например, диабета. Выражается в том, что человеку становится трудно говорить и глотать, он часто просыпается, у него болит горло/рот и появляется неприятный запах изо рта.

пересмотрев принимаемые вами лекарства, употребляя продукты от «сухого рта» (например, «биотен»), контролируя диабет; нужно пить больше воды и ограничивать курение и употребление кофеина.

## **Некоторые рекомендации по уходу за зубами**

### **Как пользоваться зубной щеткой**

- Чистите зубы зубной щеткой не менее двух раз в день (рекомендуется чистить после завтрака и вечером перед сном)
- При чистке оттягивайте губы от зубов
- Пользуйтесь мягкой зубной щеткой; хорошо помогает электрическая зубная щетка
- Используйте небольшое количество (размером с горошину) фторированной зубной пасты
- Чистите щеткой десны и зубы
- Регулярно прополаскивайте зубную щетку и меняйте ее каждые 3 месяца
- Высушивайте зубную щетку на воздухе и храните ее в открытом виде (чтобы не образовывались бактерии).

### **Зубной протез**

- Зубной налет образуется на зубных протезах так же как и на зубах, и ведет к неприятному запаху изо рта, кариесу в оставшихся зубах и болезням околозубных тканей
- Снимайте и промывайте зубной протез после каждого приема пищи; чистите зубной протез и десны два раза в день
- Чистите протез щеточкой для ногтей и мылом, не используйте обычную зубную пасту потому, что она слишком абразивная. Не используйте кипяток или такие домашние чистящие средства как хлорка
- Выньте зубной протез вечером и поместите его в стакан с водой из-под крана
- Положить полотенчко или налить воды в раковину перед тем, как чистить зубной протез, чтобы он не разбился, если вы его уроните
- Сообщить зубному врачу о трещинах или отколовшемся материале; все зубные протезы должны проверяться регулярно. Если ваш зубной протез плохо подходит, запишитесь на прием к зубному врачу
- Попросите зубного врача выгравировать ваши инициалы на зубном протезе на случай, если он потеряется в больнице
- Обращайтесь с зубными протезами осторожно.

## **Стоматологическое обслуживание**

Отдел стоматологического обслуживания штата НЮУ предоставляет бесплатные стоматологические услуги, которые включают в себя неотложную и профилактическую стоматологическую помощь, а также зубное протезирование для лиц следующих категорий:

- Лицам, у которых имеется пенсионная карточка (Pensioner Concession Card), карточка здравоохранения (Health Care Card) или карточка пожилого лица, выданная федеральным правительством (Commonwealth Seniors Card)
- Всем детям в возрасте до 5 лет
- Всем учащимся и студентам в возрасте от 5 до 18 лет, занимающимся на дневном отделении.

На получение этих услуг существует очередь.

### **Рекомендации для больных диабетом, которым назначен визит к зубному врачу**

- Попросите, чтобы вам назначили прием на утреннее время
- Проверьте ваш уровень сахара в крови
- Примите инсулин (если требуется) и нормально поешьте перед визитом к зубному врачу
- Возьмите с собой что-нибудь сладкое
- Предоставьте вашему зубному врачу список лекарств, которые вы принимаете, и их дозы (покажите вашу карточку лекарств (Medicine Record Card)), а также сообщите, как связаться с врачом, который занимается вашим диабетом
- Если уровень вашего сахара выше или ниже пределов нормы, то перенесите несрочные стоматологические процедуры
- Всегда придерживайтесь указаний зубного врача
- Помните, что у больных диабетом раны заживают дольше, чем у здоровых людей.

### **Диета и питание**

Употребление в пищу фруктов и овощей не только улучшает здоровье, но и снижает вероятность заболевания. Нездоровая диета может привести к болезням околозубных тканей и зубному кариесу, поэтому очень важно употреблять питательные продукты, чтобы защитить ваши зубы. Продукты питания с высоким содержанием углеводов, сахара и крахмала увеличивают выделение кислот зубного налета, которые разрушают зубную эмаль и вызывают кариес. Если вы все-таки употребляете продукты питания с высоким содержанием сахара или крахмала, то это лучше делать во время завтрака, обеда или ужина, а не в качестве закуска между этими основными приемами пищи, и избегайте продуктов питания, которые пристают к зубам.

Ксилитол (Xylitol) является натуральным заменителем сахара и его можно употреблять вместо сахара. Он не вызывает образование зубного налета и может даже помочь уничтожить бактерии, вызывающие кариес. Хорошее питание также помогает улучшить состояние зубов и десен. Согласно Австралийскому руководству по питанию, рекомендуется, чтобы взрослый человек употреблял не менее 2 порций фруктов и 5 порций овощей ежедневно, потому что они содержат много витаминов, минералов и клетчатки. В отдельных бобовых плодах (горох, фасоль) также содержится белок.

#### **Одна порция овощей эквивалентна (например):**

- 75 г (или половина чашки) овощей или бобовых плодов, или
- Одной картошине среднего размера, или
- Одной чашке овощей для салата.

#### **Одна порция фруктов эквивалентна (например):**

- 150 г свежих фруктов, или
- 1 фруктовому плоду среднего размера (например, яблоко), или
- 2 фруктовым плодам небольшого размера (например, 2 абрикоса).

## **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

**SOUTH EASTERN SYDNEY  
ILLAWARRA  
NSW HEALTH**