

NJEGA ZUBA KOD STARIJIH OSOBA
[DENTAL CARE FOR OLDER PEOPLE]

Kako starimo jako je važno voditi brigu o našim zubima i desnim – utiču nam na opće zdravlje i na to kako se iz dana u dan osjećamo. Zdrava usta omogućuju ljudima da jedu, govore i da se druže bez bolova, nelagodnosti ili srama. Kvarenje zuba (karijes) i (periodontalna) bolest desni se u većini slučajeva mogu izbjeći ili izliječiti ako ih rano spriječimo. Postoje dokazi da je slabo zdravstveno stanje zuba povezano s mnogim drugim zdravstvenim problemima. Ako se jede pogrešna hrana, to može dovesti do gubitka zuba, kao i do drugih zdravstvenih problema, ali to može značiti i da ne možemo jesti i propisno žvakati pa je i time ugroženo naše zdravlje. Infekcija u ustima se može odraziti na cijelo tijelo i može se povezati sa srčanim oboljenjem, šećernom bolesti, moždanim udarom i bolestima dišnih organa. Najčešća stanja vezana za slabu zubnu higijenu su kvarenje zuba i zubobolja, krvarenje desni, rane u ustima, zadah iz usta, nagrizanje zuba i suha usta. Obično se ti problemi mogu lako spriječiti ili liječiti.

<u>Bolest</u>	<u>Uzroci/Posljedice</u>	<u>Što se može učiniti</u>
Kvarenje zuba	Prouzrokovano je jako slatkom hranom, lijekovima koji sadrže šećer, nedovoljnom izlaganju fluoridu, slaboj zubnoj higijeni i plakom tj. naslagama na zubima.	Može se spriječiti, s manje šećera u hrani, svakodnevnim četkanjem, svakodnevnom upotrebom konca za čišćenje zuba, pijenjem vode iz slavina i korištenjem paste za zube s fluoridom i mekom četkicom, ili električnom četkicom za zube.
Bolest desni	Prouzrokovana je plakom, nasljednim osobinama, stresom, određenim lijekovima (npr. protiv depresije, za srce itd.) stiskanjem/škr gutanjem zuba, slabom ishranom, šećernom bolesti i pušenjem. Prouzrokuje zadah iz usta, krvarenje desni i klimave zube.	Može se spriječiti redovitim posjetama zubaru, skidanjem plaka, temeljitim svakodnevnim četkanjem, svakodnevnom upotrebom konca za čišćenje zuba, čišćenjem zubala, konzumiranjem manje slatke hrane, pijenjem vode iz slavina i korištenjem paste za zube sa fluoridom i mekom četkicom za zube.
Rane u ustima	Prouzrokovani su slabo podešenim zubalima stresom, bolešću i traumom tog dijela tijela. Mogu se identificirati kroničnom upalom.	Treba se održavati higijena usta, jesti zdrava hrana, koristiti dosta vitamina B, C i cinka, i smanjiti stres. Bilo kakvu ranu u ustima koja je prisutna duže od 14 dana trebao bi ispitati zubar, pošto može postati zloćudna.
Zadah iz usta (halitoza)	Prouzrokovano je bolešću desni, kvarenjem zuba, suhim ustima, želučanim problemima, slabo očišćenim zubima, prekomjernom aktivnosti bakterija na jeziku,	Treba se održavati higijena usta i zuba, čistiti jezik (naročito stražnji dio jezika), piti dosta tekućina, čistiti usta poslije konzumiranja mliječnih proizvoda, žvakati žvakaća guma bez

	upalom sinusa ili nekim drugim bolestima (bronhitisom itd.).	šećera i jesti svježe voće i povrće.
Nagrizanje zuba	Prouzrokovano je dužim konzumiranjem jela i pića koja sadrže kiseline, slatkim napicima i lijekovima i stalnim povraćanjem ili vraćanjem hrane. Zubi postanu osjetljivi i bolni, izgledaju kraći, sa žutim pjegama, pored toga što se krhaju.	Koristite slamčicu za slatka ili kisela pića, režite voće u male komadiće, upotrebljavajte lijekove bez šećera, ograničite slatka jela na jedan obrok dnevno, pijte vodu iz slavine, žvačite žvakaću gumu bez šećera, jedite zakuske mliječnih proizvoda, četkajte zube mekom četkicom i pastom za zube s fluoridom, redovito posjećujte zubara.
Suha usta	Popratna su pojava pri uzimanju nekih lijekova, terapiji zračenjem, kemoterapiji, pušenju, oštećenju živaca i bolestima kao što je šećerna bolest. Prouzrokuju teškoće pri govoru i gutanju, prekide pri spavanju, bolno grlo/usta i zadah iz usta.	Može se spriječiti revidiranjem lijekova, korištenjem proizvoda za 'suha usta' (npr. biotena), kontroliranjem šećerne bolesti, konzumiranjem više vode i manje kafeina i pušenja.

Nekoliko savjeta za njegu zuba

Četkanje zuba

- Četkajte si zube najmanje dva puta dnevno (preporuča se četkanje poslije doručka i navečer prije nego što idete na spavanje).
- Dignite usnu i držite je dalje od zuba.
- Koristite meku četkicu za zube, a i električna četkica za zube puno pomaže.
- Upotrijebite zubnu pastu s fluoridom samo u količini 'veličine graška'.
- Četkajte desni i zube.
- Redovito isperite četkicu, mijenjajte je svaka 3 mjeseca.
- Osušite četkicu na zraku (da se u njoj ne razviju bakterije) i pohranite je na otvorenom mjestu.

Zubalo

- I na zubalima, kao i na zubima, se stvara plak, i prouzrokuje zadah iz usta, kvarenje preostalih zuba i bolest desni.
- Izvadite zubala poslije svakog obroka i isperite ih, čistite zubala i desni dva puta dnevno.
- Očistite ga četkicom za nokte i sapunom, nemojte koristiti normalnu pastu za zube, previše je abrazivna. Nemojte upotrebljavati kipuću vodu ili jaka sredstva za čišćenje iz kućanstva, kao što je bjelilo.
- Izvadite ga navečer i stavite ga u šalicu vode iz slavine.
- Stavite krpicu za pranje lica ili vodu u umivaonik kad ga čistite, ako vam ispadne iz ruke, da se ne slomi.
- Prijavite bilo kakve pukotine ili krhotine zubaru, sva zubala bi se trebala redovito provjeravati. Ako vam zubalo ne naliježe kako treba, otiđite zubaru.
- Zamolite svog zubara da ugravira početna slova vašeg imena na vaše zubalo, da se ne izgubi ako idete u bolnicu.
- Pažljivo rukujte svojim zubalima.

Zubarske usluge

Besplatne zubarske usluge državne službe NSW Public Dental Services pružaju hitne usluge, redovite zubarske usluge i pravljenje zubala za osobe koje posjeduju

- umirovljeničku karticu za popuste - Pensioner Concession Card, zdravstvenu karticu - Health Care Card ili saveznu karticu starijih osoba - Commonwealth Seniors Card.
- za svu djecu ispod 5 godina starosti.
- za đake/studente između 5 i 18 godina.

Za većinu usluga postoje liste čekanja.

Savjeti za pacijente sa šećernom bolesti koji odlaze kod zubara

- Zamolite da vam se zakaže pregled ujutro.
- Provjerite svoj šećer u krvi.
- Uzmite insulin (ako vam je prepisan) i normalno jedite prije nego što odete kod zubara.
- Uzmite sa sobom nešto slatko – što sadrži glukozu.
- Dajte zubaru spisak i podatke o dozama lijekova koje trenutno uzimate (pokažite mu svoju karticu s podacima o lijekovima - Medicine Record Card), i podatke za kontaktiranje liječnika kod kojeg idete za šećernu bolest.
- Ako vam šećer u krvi nije pod kontrolom, odgodite sve zubne zahvate koji nisu hitni.
- Uvijek se pridržavajte uputa vašeg zubara.
- Imajte u vidu da cijeljenje može potrajati duže kod osoba sa šećernom bolesti.

Dijeta i ishrana

Ako popravite svoje zdravlje tako što ćete jesti voće i povrće, time se također smanjuje rizik da ćete oboljeti. Nezdrava ishrana može dovesti do bolesti desni i kvarenja zuba, prema tome, da bi zaštitili svoje zube, jako je važno da jedete hranjiva jela. Jela s mnogo ugljikohidrata, šećera i škrobi povećavaju stvaranje kiselina plaka koje napadaju ocaklinu zuba i prouzrokuju kvarenje. Ako morate jesti jela koja sadrže puno šećera ili škrobi, jedite ih u sklopu obroka, ne kao zakuške i izbjegavajte ljepljiva jela.

Xylitol je prirodan zaslađivač koji se može upotrebljavati umjesto šećera. Ne povećava stvaranje plaka i može čak pomoći da se unište bakterije koje prouzrokuju kvarenje. Dobra ishrana također koristi zdravlju zuba. Australijske dijetetske smjernice - Australian Dietary Guidelines preporučaju da odrasle osobe jedu svaki dan najmanje 2 porcije voća i 5 porcija povrća jer sadrže puno vitamina, minerala i dijetalnih vlakana. Neke mahunarke (grašak, grah, itd.) također sadrže bjelančevine.

Jedna porcija povrća je (na primjer):

- 75g (ili pola šalice) povrća ili mahunarki, ili
- jedan krumpir srednje veličine, ili
- šalica povrća za salatu.

Jedna porcija voća je (na primjer):

- 150g svježeg voća, ili
- 1 voćka srednje veličine (kao što je jabuka), ili
- 2 manje voćke (kao što su 2 marelice).

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
- 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 Web: 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

