

العناية بالأسنان في العمر المتقدم



لا تتدهور الأسنان بتقدم العمر. ولكن، يعني التغير في الجسم الاحتياج إلى المزيد من العناية للحفاظ على صحة الفم والأسنان.

وإذا كنت تتناول أدوية، فقد تكون أكثر عرضة للإصابة بأمراض الأسنان واللثة. قم دائماً بإخبار طبيب أو أخصائي الأسنان بشأن أي دواء تتناوله، واطلب النصيحة.

بالعناية الملائمة، تدوم الأسنان مدى الحياة. إن العادات الحسنة فيما يتعلق بالنظام الغذائي وأوقات تناول الوجبات وصحة الأسنان واستخدام الفلورايد تُعد أمراً حاسماً بالنسبة لصحة الأسنان.

دليل لصحة الأسنان الجيدة

- ♥ تناول وجبات صحية في أوقات ثابتة – يُعد جيداً للجسم والأسنان
- ♥ شرب المياه للقضاء على العطش بين الوجبات – ومساءً
- ♥ غسل الأسنان بمعجون أسنان يحتوي على مادة الفلورايد – يومياً صباحاً وقبل النوم



النظام الغذائي

إن تناول المقبلات والمشروبات السكرية أو الحمضية بين الوجبات هو أكثر مسببات تسوس الأسنان شيوعاً. ويُفضل تناول 4 إلى 5 وجبات خفيفة عن الوجبات القليلة الكبيرة. عادات الطعام الحسنة للصحة العامة أيضاً هي الأفضل للمحافظة على صحة الأسنان.

الأدوية والأمراض

قد يكون حيويًا أن تخبر طبيب الأسنان بشأن أية أدوية تتناولها قبل أن تتلقى علاج الأسنان. الأدوية التي من المهم ذكرها هي مضادات التجلط (مضادات التخثر) والأسبرين (عقاقير مضادة للصفائح). قبل الخضوع لأي جراحة في القلب أو علاج بالإشعاع، من المهم للغاية أن تقوم بإتمام علاج الأسنان كليًا.

جفاف الفم أو نقص تدفق اللعاب

يزيد جفاف الفم من خطورة الإصابة بتسوس الأسنان. يمكن أن يكون نقص إفراز اللعاب تجربة طبيعية في العمر المتقدم. ومع ذلك، هناك عدد من الحالات الطبية التي تؤدي إلى جفاف الفم. ومن بينها الروماتزم والسرطان والتغيرات في الكبد والبنكرياس واضطرابات هرمونية معينة. يؤثر تناول أدوية مثل الأسبرين والمهدئات ومضادات الهستامين ومدرات البول على إفراز اللعاب من الغدد اللعابية. للتصدي لجفاف الفم، من المهم شرب المياه بانتظام وغسل الأسنان بمعجون أسنان يحتوي على مادة الفلورايد واستخدام أقراص الفلورايد بشكل منتظم. إذا كنت تحتاج إلى تناول مشروبات أو امتصاص أقراص سكرية بين الوجبات، فاختر الأنواع الخالية من السكر. المياه هي أفضل وسيلة للقضاء على العطش. سيكون في إمكان عيادة الأسنان أو الصيدلية أن تقوم بترشيح منتجات تزيد من تدفق اللعاب.

صحة الفم

من الناحية المثالية يتعين عليك تنظيف الأسنان بعد الإفطار وبعد آخر وجبة تتناولها في يومك. والتنظيف الشامل مرة واحدة يوميًا أفضل من غسل أسنانك سطحيًا عدة مرات في اليوم. حاول أن تكون منظمًا وتأكد أن كل الفجوات وظهر أسنانك قد تم تنظيفهم بطريقة صحيحة. كما يجب أيضًا أن تغسل لسانك.

الفلورايد

أي شخص لا يزال لديه أسنانه الطبيعية ينبغي عليه تنظيفهم بمعجون يحتوي على الفلورايد صباحًا ومساءً. تحدد صحة أسنانك بدورها إذا كنت تحتاج إلى استخدام فلورايد أكثر. تحدث إلى طبيب أو أخصائي الأسنان بشأن أفضل آلية لتنظيف أسنانك وما إذا كنت تحتاج إلى مكملات الفلورايد.

التبغ

إن الرابط بين استخدام التبغ وعدد من أمراض التجويف الفموي، مؤكد. اطلب من طبيب أو أخصائي الأسنان المساعدة للإقلاع عن استخدام منتجات التبغ.

الحق في الحصول على رعاية أسنان مجانية

يعطيك القانون النرويجي الحق في الحصول على رعاية أسنان مجانية من "خدمة صحة الأسنان العامة" (Public Dental Health Service) إذا كنت مقيمًا في دار للمسنين أو تتلقى خدمات التمريض في المنزل لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر. اتصل بأقرب عيادة أسنان عامة للحصول على معلومات.