

# مراقبت از دندان ها در دوران سالموردگی



با افزایش سن، دندان ها تخریب نمی شوند. اما تغییرات ایجاد شده در بدن سبب می شوند که برای حفظ بهداشت دهان و دندان به مراقبت بیشتری نیاز باشد.

اگر دارو مصرف می کنید ممکن است احتمال بروز بیماری های دندان و لثه در شما بیشتر باشد. همیشه درباره داروهایی که مصرف می کنید به دندانپزشک/متخصص بهداشت دهان و دندان اطلاع دهید و از او درخواست کنید توصیه هایی را ارائه کند.

با مراقبت صحیح دندان ها در تمام طول عمر شما سالم باقی می مانند. عادت های غذایی مناسب، خوردن غذا در زمان مناسب، حفظ بهداشت دندان ها و استفاده از فلوراید برای داشتن دندان هایی سالم از اهمیت بالایی برخوردار است.

## راهنمایی برای داشتن دندان هایی سالم

- ♥ غذای سالم در زمانی معین - مناسب برای بدن و دندان
- ♥ بین غذاها و شب ها از آب برای رفع تشنگی استفاده کنید
- ♥ هر روز صبح و شب ها قیل از خواب دندان ها را با استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید مسواک بزنید



## رژیم غذایی

تغذیه، نوشیدنی‌های شیرین و اعتیادآور در بین غذاها معمول‌ترین عوامل ایجاد فساد دندان‌ها هستند. بهتر است 4 تا 5 بار غذای سبک مصرف کنید تا اینکه غذاهای سنگین را به تعداد دفعات کمتر مصرف کنید. عادات غذایی مناسب برای سلامت عمومی نیز بهترین روش برای حفظ سلامت دندان‌ها هستند.

## داروها و بیماری‌ها

اگر دارویی مصرف می‌کنید قبل از شروع درمان بیماری دندان‌ها حتماً این موارد را با دندانپزشکتان در میان بگذارید. داروهایی که حتماً باید درباره مصرف آنها به پزشک اطلاع دهید عبارتند از رفیق‌کننده‌های خون (داروی ضد انعقاد خون) و آسپیرین (داروی ضد تجمع پلاکت). قبل از جراحی قلب یا درمان با اشعه (رادیوتراپی) حتماً کارهای مربوط به درمان بیماری‌های دندان را تمام کنید.

## خشکی دهان، کم شدن میزان بزاق دهان یا زروستومیا

خشکی دهان احتمال فساد دندان را افزایش می‌دهد. کاهش میزان تولید بزاق ممکن است در دوران سالخوردگی امری طبیعی باشد. اما بعضی شرایط پزشکی سبب خشکی دهان می‌شوند. این مشکلات پزشکی عبارتند از روماتیسم، سرطان، تغییرات ایجاد شده در کبد و پانکراس و بعضی اختلالات هورمونی خاص. مصرف داروهایی مانند آسپیرین، مسکن، آنتی‌هیستامین (ضدحساسیت) و داروهای ادرار آور بر ترشح بزاق از غدد بزاقی تأثیر می‌گذارد. برای مقابله با زروستومیا مهم است که مرتباً آب بخورید، دندانتان را با یک خمیردندان حاوی فلوراید بشویید و از قرص‌های فلوراید مرتباً استفاده کنید. اگر لازم است بین غذا نوشیدنی بخورید یا پاستیل مصرف کنید، از مواد بدون قند استفاده کنید. بهترین ماده برای از بین بردن تشنگی، آب است. برای افزایش میزان ترشح بزاق، در کلینیک دندانپزشکی یا داروخانه مواردی به شما توصیه خواهد شد.

## بهداشت دهانی

بهتر است بعد از خوردن صبحانه و بعد از خوردن آخرین وعده غذایی دندانهایتان را تمیز کنید. یک بار تمیز کردن کامل در طول روز بهتر از چند بار مسواک زدن دندان است. این کار را منظم انجام دهید و بررسی کنید فاصله بین دندان‌ها و پشت دندان‌ها کاملاً تمیز شوند. باید زبانتان را نیز با مسواک تمیز کنید.

## فلوراید

هرکسی که دندان‌های طبیعی‌اش را در دهان دارد باید آنها را با خمیردندان فلوراید صبح و شب مسواک بزند. سلامت دندان‌ها مشخص می‌کنند که آیا به فلوراید بیشتری نیاز دارید یا خیر. درباره بهترین روش تمیز کردن دندان‌ها و اینکه آیا به مکمل‌های حاوی فلوراید نیاز است یا خیر، با دندانپزشک/متخصص بهداشت دهان و دندان صحبت کنید.

## توتون و تنباکو (دخانیت)

ارتباط بین مصرف دخانیات و بروز تعدادی از بیماری‌های دهانی به خوبی ثابت شده است. برای ترک مصرف محصولات دخانیات از دندانپزشک/متخصص بهداشت دهان و دندان کمک بگیرید.

## حق استفاده از خدمات دندانپزشکی رایگان

بر اساس قوانین نروژ اگر در مراکز پرستاری زندگی می‌کنید یا خدمات پرستاری در منزل را به مدت سه ماه یا بیشتر دریافت می‌کنید، از این حق برخوردار هستید تا از امکانات دندانپزشکی رایگان "خدمات عمومی سلامت دندان" برخوردار شوید. برای اطلاعات بیشتر به نزدیک‌ترین مرکز دندانپزشکی عمومی مراجعه کنید.