

# Jak dbać o zdrowie jamy ustnej?



*Poradnik dla seniora*

## Jak zachować zdrowie jamy ustnej?

- Dbaj o higienę jamy ustnej- szczotkuj zęby 2 razy dziennie i używaj nici dentystycznej
- Zastąp szczotkę manualną szczotką elektryczną
- Stosuj pastę do zębów z fluorem
- Unikaj nikotyny i ogranicz spożycie cukru i alkoholu
- Dbaj o nawodnienie organizmu i pełnowartościową dietę
- Regularnie uczęszczaj na badania kontrolne do dentysty, nawet jeśli nie posiadasz naturalnego uzębienia
- Skorzystaj z wizyty u dentysty przed planowanymi zabiegami chirurgicznymi lub leczeniem onkologicznym
- Jeżeli nagle poczujesz zmianę smaku bądź powonienia niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu a także z dentystą



## Czy wiesz, że...?

- Zdrowie jamy ustnej ma wpływ na zdrowie całego organizmu
- Zaniedbanie zdrowia jamy ustnej może być przyczyną poważnych problemów w mówieniu, żuciu i przełykaniu
- Nowotwory jamy ustnej są przyczyną śmierci blisko 8.000 ludzi rocznie - połowa z nich ujawnia się w starszym wieku
- Suchość jamy ustnej może być objawem ubocznym zażywania leków bądź chorób ogólnoustrojowych
- Uzupełnienia protetyczne (ruchome protezy) należy wyjąć z jamy ustnej przed snem, oczyścić szczotką do protez i trzymać w suchym pojemniku



***Opracowanie merytoryczne:***

***prof. dr hab. Agnieszka Mielczarek  
dr n. med. Ewa Rusyan***

