Здоровые зубы — счастливая жизнь

Секреты ухода за полостью рта в любом возрасте

С возрастом изменения в организме затрагивают все системы. Здоровье полости рта также важно, как здоровье внутренних органов.

Во рту находятся порядка 20 видов бактерий, жизнедеятельность которых может сказываться на состоянии зубов и десен. Бактерии питаются остатками еды, выделяя при этом кислоты. В свою очередь кислоты могут разъедать зубную эмаль, что способствует проникновению микробов внутрь микроранок, и в результате может формироваться кариес. При отсутствии внимания к данному процессу возможно развитие пульпита, стоматита или периодонтита.

Наше питание и здоровье полости рта неразрывно связаны. Пожилым людям рекомендуется употреблять легкоусвояемую пищу, богатую белками. Для людей зрелого возраста это преимущественно рыба (в которой содержится много фтора, очень нужного для здоровья зубов), мясо рекомендуется употреблять два раза в неделю (в мясе содержится также необходимый зубам витамин B12). В молочных продуктах есть кальций, который укрепляет эмаль и зубы, делая их более плотными. Важен также и витамин С, недостаток которого может привести к выпадению зубов, что раньше проявлялось таким заболеванием как цинга. Тщательно пережевывая пищу, мы тренирует мышцы, а десны наполняются кровью. От того, как и чем мы питаемся, зависит здоровье зубов.

Летом для пожилых людей очень важен питьевой режим. Важен он и для того, чтобы убирать остатки пищи изо рта. Несладкие теплые морсы из свежих ягод дают организму необходимую жидкость и улучшают пищеварение. Теплый сезон приносит много свежих овощей и фруктов, но после потребления кислых ягод и фруктов, как и после каждого приема пищи, обязательно прополоскать рот обильным количеством воды.

Что касается ухода, то для пожилых людей стоматологи рекомендуют мягкие зубные щетки с густой щетиной. Обязательно использование межзубных ершиков

и зубной нити (флосса). Зубную пасту нужно выбирать без хлоргексидина, если он не назначен стоматологом. Чистку зубов завершаем использованием ирригатора.

Что делать, если человек лишился некоторых зубов?
Есть разные способы восстановления зубов, например, постановка съемным протезов. Бытует мнение, что имплантация лучше подходит молодым. Тем не менее, специалисты говорят, что в пожилом возрасте имплантация также проводится при отсутствии противопоказаний. Основным противопоказанием является сахарный диабет в некомпенсированной стадии. Для проведения имплантации необходима консультация хирурга-имплантолога, а также проведение компьютерной томографии. Риск отторжения имплантата у пожилых по сравнению с молодыми такой же. Имплантация повышает качество жизни, помогает пережевывать пищу, чувствовать себя привлекательным. В случае, если имплантаты не показаны, или не прижились, всегда можно изготовить съемные протезы. Одномоментно можно установить до десяти имплантатов на одной челюсти, затем сделать перерыв и продолжить на другой челюсти через месяц.
Несколько советов:

- Посещайте стоматолога дважды в год
- Ежедневно следите за состоянием зубов и десен
- Включайте в свой рацион здоровую и разнообразную пищу
- Исключите вредные привычки

Заботьтесь о своем здоровье и наслаждайтесь летом!

Наталья Хватова, стоматолог