



Slimību profilakses un
kontroles centrs

MUTES HIGIĒNA SENIORIEM



Labu zobu veselība ne tikai pasargā no smaganu slimībām, smaganu iekaisumiem un zobu izkrišanas, bet arī no citām ar vecumu saistītām slimībām.

Samaziniet kritienu risku.

Kritiena rezultātā var tikt traumēti zobi. Ja zobs kļūst vaļīgs vai protēze vairs nepieguļ pareizi, pēc iespējas ātrāk dodieties pie zobārsta.



Lietojiet veselīgu un sabalansētu uzturu.
Samaziniet cukura patēriņu uzturā.



Mitriniet mutes dobuma gļotādu.

Malkojiet ūdeni visas dienas garumā. Ir pieejami arī speciāli geli, ko uzklāt uz mutes dobuma gļotādas, lai nerastos gļotādas jutīgums, sāpes, sasprēgājumi un iekaisumi.



Arī mākslīgie zobi ir jākopj!

Protēzes nepieciešams tīrīt ar mīkstu birsti, skalot un lietot ūdenī šķīstošas tabletes, kas dezinficē un atsvaidzina zobu protēzes. Nepieciešams tīrīt arī mutes dobuma gļotādu, lai nerastos iekaisumi.



Zobu tīrīšana senioriem

Lai gan zobu tīrīšanas nosacījumi neatšķiras no zobu tīrīšanas agrākā vecumā, nespēks un pirkstu veiclības zudums var radīt zobu tīrīšanas apgrūtinājumu.



Izmantojiet **fluorīdus saturošu zobu pastu**. Fluorīds ir minerālelements, kas pasargā zobus no bojāšanās (kariesa)



Rūpīgi tīriet visas zobu virsmas **vismaz 2 minūtes**



Pēc zobu tīrīšanas **izspļaujiet lieko zobu pastu**, neskalojot mutes dobumu ar ūdeni



Tīriet zobu starpas **vismaz reizi dienā** ar zobu diegu vai starpzobu birstītēm



Katru dienu tīriet **izņemamās protēzes**