

Pielęgnacja zębów, dziąseł i higieny jamy ustnej



Dobra higiena jamy ustnej to coś więcej niż tylko piękny uśmiech. Prawidłowa higiena jamy ustnej pomaga nam zachować większą pewność siebie w szkole, w pracy, w życiu zawodowym, w kontaktach z przyjaciółmi i w innych sytuacjach społecznych.

Prawidłowa higiena jamy ustnej ma ogromny wpływ na nasz ogólny stan zdrowia, samopoczucie fizyczne jak również jakość naszego życia. Zdrowe zęby pomagają nam przeżuć pokarmy, które są cenne dla naszego ogólnego stanu zdrowia, pomagają nam wyraźnie mówić i nadają kształt naszej twarzy.

Słaby stan zdrowia i higieny jamy ustnej może prowadzić do próchnicy, chorób dziąseł, chorób przyzębia i utraty zębów. Słaby stan zdrowia jamy ustnej jest powiązany z ogólnymi schorzeniami, takimi jak cukrzyca, udary, choroby układu krążenia i przedwczesne porody. Dbanie o zęby, dziąsła i jamę ustną jest ważne i może pomóc poprawić ogólny stan zdrowia.



Czym jest próchnica zębów?

Próchnica zębów występuje, gdy obecne w pokarmach cukry wchodzą w reakcję z bakteriami, które zawsze znajdują się wewnątrz jamy ustnej, tworząc kwas.

Z biegiem czasu kwas ten atakuje zewnętrzną stronę zębów, ścierając ząb, co prowadzi do powstania ubytku w zębie lub zębach. Jeśli ubytek staje się coraz większy i głębszy, powoduje ból i może prowadzić do utraty zęba.

Czym jest erozja szkliwa?

Erozja szkliwa ma miejsce, gdy kwas ściera szkliwo (zewnętrzną część) naszych zębów. Kwas ten może pochodzić z kwaśnych napojów i/ lub niektórych schorzeń.

Do schorzeń tych można zaliczyć refluks żołądkowy. Kwaśne napoje obejmują napoje gazowane, o smaku owocowym, koktajle owocowe i soki owocowe.

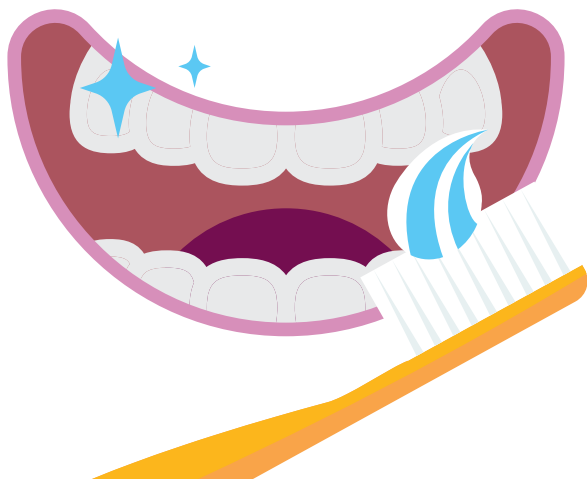
W jaki sposób zapobiegać próchnicy zębów, erozji szkliva i chorobom dziąseł?

1. Czyszczenie zębów

- Szczotkuj zęby dwa razy dziennie przez dwie minuty przed pójściem spać i jeszcze raz w ciągu dnia.
- Stosuj pastę do zębów z fluorkiem wielkości ziarenka grochu, zawierającą co najmniej 1350 ppm fluorku. W przypadku dzieci w wieku poniżej 3 roku życia należy stosować niewielką ilość pasty do zębów zawierającą co najmniej 1000 ppm fluorku.
- Szczotkuj wszystkie powierzchnie zębów, w tym dziąsła
- Po szczotkowaniu zębów trwającym dwie minuty wypłuj wszelki nadmiar pasty do zębów. Nie ma potrzeby płukania jamy ustnej, ponieważ fluorek pozostanie na powierzchni zębów i pomoże je chronić.
- Jeśli jest to możliwe, stosuj szczoteczki międzyzębowe i nici dentystryczne do czyszczenia przestrzeni międzyzębowych, aby utrzymać zdrowe dziąsła
- Jeśli zauważysz, że Twoje dziąsła lekko krwawią, kontynuuj szczotkowanie, a krwawienie powinno ustąpić. Jeśli dziąsła nadal krwawią przez kilka dni i/lub jesteś zaniepokojony, udaj się do swojego stomatologa.
- Płyn do płukania jamy ustnej nie jest konieczny, chyba że został zalecony przez stomatologa.
- Płyn do płukania jamy ustnej najlepiej stosować między posiłkami, gdy nie ma możliwości czyszczenia zębów; może to być po powrocie do domu ze szkoły lub z pracy.



**Dwie
minuty**





2. Zdrowa dieta

Staraj się stosować zbilansowaną dietę zawierającą co najmniej pięć porcji owoców i warzyw dziennie oraz ogranicz spożycie pokarmów i napojów zawierających cukry.

Ogranicz częstotliwość spożywania napojów gazowanych lub napojów zawierających przecier owocowy/sok owocowy. Spożywaj pokarmy i napoje zawierające cukry w porze posiłków.

Wybieraj przekąski i napoje, które są łagodniejsze dla zębów, takie jak woda, mleko, krakersy, ser, tosty, paluszki chlebowe, orzechy (o ile nie jesteś Ty lub ktoś obok Ciebie na nie uczulony), nasiona, surowe warzywa, zwykły popcorn.

Poproś inną osobę o pomoc w zrozumieniu treści etykiet żywności, aby zrozumieć, które produkty mogą zawierać ukryte cukry. Na przykład cukry w ciastach lub niektórych przetworzonych produktach spożywczych. Spożycie alkoholu utrzymuj na zalecanym poziomie.

3. Wizyty u stomatologa

Udaj się do swojego stomatologa co sześć miesięcy lub tak często, jak zaleca. Aby znaleźć stomatologa, zapraszamy na stronę www.nhs.uk.

W przypadku jakichkolwiek obaw dotyczących zębów, dziąseł lub jamy ustnej, skontaktuj się ze swoim stomatologiem, pielęgniarką stomatologiczną lub higienistką stomatologiczną.

Czym jest choroba dziąseł?

Choroba dziąseł polega na tym, że dziąsła stają się zaczerwienione, opuchnięte, obolałe i czasami mogą krwawić. Choroba dziąseł może skutkować nieświeżym oddechem, odrywaniem zębów od dziąseł i rozchwianiem zębów.

Choroby dziąseł i choroba przyzębia mogą wystąpić, gdy stan zdrowia jamy ustnej mógłby ulec poprawie i/lub występuje schorzenie współistniejące, które zwiększa ryzyko ich wystąpienia. Na przykład palenie papierosów, cukrzyca, ciąża.



Zapamiętaj:

- Dzieci do 7 roku życia będą potrzebowały pomocy przy myciu zębów
- Osoby które przeszły udar lub cierpią na inne schorzenie fizyczne, które może wpływać na ich sprawność manualną, mogą potrzebować pomocy w szczotkowaniu zębów
- W przypadku protez częściowych/pełnych konieczne będzie ich codzienne czyszczenie przy użyciu mydła i płynu do czyszczenia protez. Pasta do zębów może porysować protezę. Protezy należy wyjmować na noc, chyba że zalecono ich pozostawienie.



Porada udzielona przez stomatologa lub pielęgniarkę stomatologiczną:

Trzcionka łatwa do czytania

Dbanie o zdrowe zęby



Szczotkuj zęby tuż przed pójściem spać i jeszcze raz w ciągu dnia.



Dwie minuty

Szczotkuj zęby przez co najmniej 2 minuty. Wypluj, ale nie płucz.



Pastę do zębów z fluorkiem



Nić denty-
styczna



Szczoteczki międzyzębowe

Stosuj:

- pastę do zębów z fluorkiem o stężeniu od 1350 ppm do 1500 ppm
- nić dentystyczną i szczoteczki międzyzębowe (które czyszczą przestrzenie między zębami).



Elektryczna szczoteczka do zębów

Elektryczna szczoteczka do zębów może ułatwić szczotkowanie.



Co sześć miesięcy



Odwiedź stomatologa co sześć miesięcy lub tak często, jak zalecono. Wszelkie pytania należy zwracać do swojego stomatologa.

Pokarmy i napoje sprzyjające zachowaniu zdrowych zębów



Woda



Mleko

Napoje niezawierające cukru, takie jak mleko i woda pomagają chronić zęby.



Warzywa

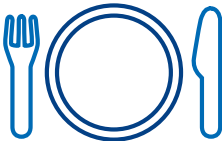
Orzechy

Ser

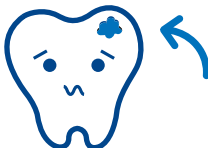
Pokarmy wytrawne, takie jak warzywa, orzechy i ser są dobre dla Twoich zębów.



Produkty spożywane między posiłkami mogą powodować tworzenie się dziur w zębach. Wybieraj przekąski wytrawne lub całe owoce.



Ogranicz ilość spożywanych słodkich pokarmów/napojów. Spożywaj pokarmy i napoje zawierające cukry w porze posiłków.



Zwróć uwagę na ukryte cukry znajdujące się w sokach owocowych, smoothies i sosach.

Niniejszy tekst jest również dostępny na życzenie w innych językach, które nie znajdują się na tej liście, dużą czcionką, alfabetem Braille'a i w formie audio. Prosimy wysłać e-mail communications.cnwl@nhs.net.

هذه الوثيقة متاحة أيضاً بلغات أخرى والأحرف الطباعية الكبيرة وبطريقة برايل للمكفوفين وبصيغة سمعية عند الطلب

Arabic

این مدرک همچنین بنا به درخواست به زبانهای دیگر، در چاپ درشت و در فرمت صوتی موجود است.

Farsi

এই ডকুমেন্ট অন্য ভাষায়, বড় প্রিন্ট আকারে, ব্রেল এবং অডিও টেপ আকারেও অনুরোধ পাওয়া যায়

Bengali

Dokumentigaan waxaa xitaa lagu heli karaa luqado kale, daabacad far waa-wayn, farta indhoolaha (Braille) iyo hab dhegaysi ah markii la soo codsado.

Somali

Mediante solicitação, este documento encontra-se também disponível noutras línguas, num formato de impressão maior, em Braille e em áudio.

Portuguese

நீங்கள் கேட்டுக்கொண்டால், இந்த ஆவணம் வேறு மொழிகளிலும், பெரிய எழுத்து அச்சிலும் அல்லது ஒலிநாடா வடிவிலும் அளிக்கப்படும்.

Tamil

Este documento también está disponible y puede solicitarse en otros idiomas, letra grande, braille y formato de audio.

Spanish

Dokument ten jest na życzenie udostępniany także w innych wersjach językowych, w dużym druku, w alfabecie Braille'a lub w formie audio.

Polish

આ દસ્તાવેજ વિનંતી કરવાથી બીજી ભાષાઓ, મોટા છાપેલા અક્ષરો અથવા ઓડિઓ રચનામાં પણ મળી રહેશે.

Gujarati

Be belge istenirse, başka dillerde, iri harflerle, Braille ile (görme engelliler için) ve ses kasetinde de temin edilebilir.

Turkish