

طوری برنامه ریزی کنید که دندان هایتان را قبل و بعد از بازنشستگی نگه دارید

مراحل برای بهداشت دهان... در طول عمر

در حفظ و نگهداری دندان ها، لثه ها و ترمیم دندان ها کوشا باشید. هر روز و مخصوصاً قبل از خواب با مسواک نرم یا مسواک برقی و خمیردندان فلوراید مسواک بزنید. لطفاً نخ دندان بکشید! حتماً روزی حداقل یکبار و مخصوصاً در اطراف دندان های ترمیم شده از قبیل روکش دندانها نخ دندان بکشید.

در مورد هرگونه مراقبت ویژه برای دندان های ترمیم شده خود با دندانپزشکتان صحبت کنید. دندان ها، لثه ها و استخوان های آرواره شما با گذشت زمان تغییر می کنند. ممکن است به برخی عملیات تکراری نیاز داشته باشید یا لازم باشد مدتها قبل از اینکه به سن کهولت برسید، دندان های ترمیم شده شما تعمیر یا تعویض شوند.

سر وقت معاینات دندانپزشکی و تمیز کردن دندان هایتان به طور مرتب حاضر شوید- حتی پس از اینکه بازنشسته می شوید. برای مراقبت بهداشتی گسترده خود از قبل برنامه ریزی کنید که شامل مراقبت دندانپزشکی می شود. هزینه ای را صرف بیمه خصوصی یا گروهی در هنگام بازنشستگی بنمایید یا برای پوشش مراقبت پیشگیرانه عادی که شامل معاینات دندانپزشکی و تمیز کردن دندان ها می شود پس انداز کنید.

شناسایی زودهنگام بیماری دهان از طریق معاینات مرتب توسط دندانپزشک می تواند پیشرفت بیماری دهان و دندان را متوقف یا آهسته کند و به نتایج بهتری منجر شود. دندانپزشک شما سلامتی بافت های نرم و دندان های شما را کنترل کرده؛ برای سرطان دهان معاینه می کند؛ هرگونه دلنگرانی عمومی بهداشتی شما را بررسی می کند؛ و سلامتی و عملکرد پیگیر دندان های ترمیم شده شما را مورد ملاحظه قرار می دهد.

سلامتی آنرا حفظ کنید. آنچه برای بدن شما نیکوست برای دهان شما نیز نیکو می باشد! مقدار غذاها و نوشیدنی های پرشکر که در طول روز مصرف می کنید را محدود کنید. اسنک ها و نوشیدنی های مغزی از قبیل پنیر یا آجیل و آب را مورد ملاحظه قرار دهید. دهان خود را با آب، پس از خوردن یا نوشیدن آبکشی کنید.

آخرین اطلاعات را در اختیار دندانپزشک یا متخصص مجاز خود قرار دهید. دندانپزشک یا متخصص مجاز شما پزشک دهان شما می باشد. وی را از هرگونه داروهای که مصرف می کنید و/یا تغییرات در وضعیت سلامتی خود آگاه سازید. بسیاری از بیماری های مزمن به طور مستقیم بر روی دندان ها، استخوان ها و بافت های نرم دهان تأثیر می گذارند. برای مثال، بسیاری از داروها ممکن است موجب "خشکی دهان" شوند که خطر فرسودگی را افزایش می دهد.

فعال باشید، تماس با دیگران را حفظ کنید، رژیم غذایی سالمی را دنبال کنید، از دندان هایتان مراقبت کنید - و نیازهای مراقبت بهداشتی گسترده خود را فراموش نکنید! لیبند سالم می تواند برای تمام طول عمر با شما باقی بماند.



بهداشت دهان پسندیده بخشی از سلامتی و شادابی به طور کلی می باشد. با مراقبت و پیشگیری مداوم که شامل معاینات دندانپزشکی مرتب می شود، طوری برنامه ریزی کنید که از بهداشت دهان بهتر در طول عمر بهره مند شوید.

از دست دادن دندان های طبیعی شما ممکن است بر روی تغذیه و بهره مندی از غذاهای گوناگون تأثیر بگذارد؛ منجر به گفتار نامفهوم شود؛ و خودباوری را کاهش دهد. بیماری دهان و دندان می تواند تأثیر منفی بر سلامتی عمومی شما داشته باشد؛ رابطه هایی بین عدم بهداشت دهان و دندان و سایر عوارض بهداشتی از قبیل دیابت (مرض قند) و بیماری قلبی وجود دارد.

بیشترین تعداد موارد سرطان دهان نیز در بزرگسالان بالای 60 سال بروز می کند؛ سایر عوامل خطر ساز شامل مصرف زیاد مشروبات الکلی و سیگار کشیدن، مخصوصاً به صورت ترکیبی می شود.³ سرطان دهان ممکن است بسیار ناخوشایند باشد ولی اگر به موقع شناسایی شود قابل مداومت؛ تخمین زده شده که دندانپزشکان می توانند تقریباً 84 درصد سرطان های دهان را شناسایی کنند.⁴

توسط برنامه ریزی و پیشگیری مداوم یک شخص 60 ساله می تواند شادابی و دندان های خود را برای مدت مدیدی حفظ کند.

اهالی بریتیش کلمبیا برای مدت طولانی تری دندان های خود را نگه می دارند. بیشتر اشخاص بزرگسال می توانند انتظار داشته باشند که در هنگام بازنشستگی اگر همه دندان هایشان را نداشته باشند حداقل بیشتر آنها را نگه داشته باشند.

ولی مسواک زدن و نخ دندان کشیدن مرتب حتی اگر با مسواک برقی باشد به تنهایی ضمانت نمی کند که هنوز در سن 90 سالگی بتوانید سیب بخورید. ویزیت های مرتب با دندانپزشکتان برای دریافت مراقبت حرفه ای بعد از بازنشستگی، به همان اندازه برای حفظ دندان های شما در سالمندی مهم است.

دهان شما هم سالخورده می شود. حتی تمیزترین دهان احتمال دارد که به شکلی به پس رفت لثه ها (زمانیکه لثه های شما کوچک شده و ریشه دندان به طور واضح تری آشکار شده و در معرض کرم خوردگی قرار می گیرد) یا بیماری دهان و دندان مبتلا شود. برای مثال، 43 درصد بزرگسالان به سن 60 تا 79 سال در مقایسه با 6 درصد بزرگسالان به سن 20 تا 39 سال مبتلا به کرم خوردگی ریشه دندان هستند.¹

عوارض مربوط به دهان و دندان اغلب در بزرگسالان مسن تر فراگیر بوده و ممکن است موجب درد، عفونت و از دست رفتن دندان شود. تعداد بزرگسالانی که فاقد دندان هستند از 4 درصد در بین 40 تا 59 ساله ها به 22 درصد در بین 60 تا 79 ساله ها افزایش پیدا می کند.¹ پژوهش ها نیز نشان می دهند که نرخ ترکیبی فرسودگی (کرم خوردگی) و دندان های افتاده و پر شده در بین بزرگسالان BC بیشتر است.²

منابع:

- 1 وزارت بهداشت کانادا. بررسی اقدامات بهداشتی اهالی کانادا، بخش بهداشت دهان و دندان (2010)
- 2 انجمن دندانپزشکی بریتیش کلمبیا 2006 بررسی بهداشت دهان و دندان بزرگسالان؛ وزارت بهداشت کانادا. بررسی اقدامات بهداشتی اهالی کانادا، بخش بهداشت دهان و دندان (2010)
- 3 تارنمای وزارت بهداشت کانادا (سرطان دهان)
- 4 آمار سرطان در بین اهالی کانادا (2007)

برای کسب اطلاعات بیشتر مراقبتی در مورد بهداشت دهان و دندان خود در هر سنی، با دندانپزشک خود صحبت کنید یا از yourdentalhealth.ca بازدید نمایید.

Plan to keep your teeth—before and after retirement (Farsi)



MEMBER OF THE CANADIAN DENTAL ASSOCIATION