

# JAK CHRÁNIT VAŠE ŮSTA BĚHEM STÁRNUTÍ

VĚDĚLI JSTE, ŽE ZMĚNY SPOJENÉ SE STÁRNUTÍM MOHOU RŮZNÝM ZPŮSOBEM  
OVLIVŇOVAT VAŠE ORÁLNÍ A CELKOVÉ ZDRAVÍ?

POROZUMĚT RIZIKŮM A ZAMĚŘIT SE NA PREVENCI VÁM POMŮŽE  
UCHOVAT SI ZDRAVÍ A KVALITU ŽIVOTA.



## OSVOJTE SI SPRÁVNÉ NÁVYKY ÚSTNÍ HYGIENY



Většinou onemocnění ústní dutiny lze předcházet. Proto nemocem a bolestem je možno zabránit čištěním zubů dvakrát denně – fluoridovou pastou a ošetřením mezizubních prostor. Navíc je důležité každý den čistit snímatelné zubní náhrady.

## SNÍŽTE RIZIKO VEDOUcí K VYPADÁVÁNÍ ZUBŮ



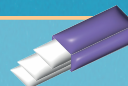
Když se zub začne uvolňovat anebo když zubní náhrada nedrží pevně, navštivte svého zubního lékaře co nejdříve.

## UŽÍVEJTE SI ZDRAVÉ A PESTRÉ STRAVY



Připravujte si zdravé vyvážené pokrmy a mezi denními jídly se vyhýbejte pochutinám – obzvláště těm s vysokým obsahem cukru. Omezte konzumaci sladkostí jako dezertu.

## ZAMEZTE VYSYCHÁNÍ ŮST



Žvýkejte žvýkačky bez cukru, cucejte tvrdé bonbóny bez cukru, u jídla pijte vodu, kterou konzumujete v malém množství také v průběhu celého dne. Používejte ústní vodu bez alkoholu a také balzám na rozpraskané a suché rty.



Světový den  
ústního zdraví  
20. březen

Facebook: [Republika bez kazu](#)  
Instagram: [@republikabez kazu](#)

[www.republikabez kazu.cz](http://www.republikabez kazu.cz)  
[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)



**fdi**  
FDI World Dental Federation