JAK CHRÁNIT VAŠE ÚSTA 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

Většině 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.

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

ZAMEZTE VYSYCHÁNÍ ÚST

Žvýkejte žvýkačky bez cukru, cucejte tvrdé bonbóny bez cukru, u jídla pijte vodu, kterou konzumujte 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

Republika bez kazu
@republikabezkazu

www.republikabezkazu.cz
worldoralhealthday.org

ČSK

fdi
FDI World Dental Federation