

Njega zuba i usta

Informacije za osobe u rezidencijalnom smještaju, njihove obitelji i njegovatelje



Loši zubi, proteze koje pravilno ne prijanjaju ili rane u ustima mogu uzrokovati zdravstvene probleme.

Ako vam je teško ili bolno jesti, možete izgubiti tjelesnu težinu.

Možete imati problema sa svojim vlastitim zubima ili sa protezama, kao i sa ustima, jezikom, usnama ili desnim.

Problemi sa zubima i ustima mogu se spriječiti.

Znakovi da imate problema sa zubima ili ustima

- Bole vas usta, jezik, desni ili zubi.
- Proteze su vam pukle ili pravilno ne prijanjaju.
- Teško vam je jesti.
- Teško vam je govoriti.
- Usta su vam suha.
- U ustima imate bijele točkice, rane ili krvarenja.
- Imate loš zadah.

Načini na koje možete održavati zdravlje usta i zuba

- Perite zube i usta dva puta na dan, ujutro i navečer – ako vam je teško, osoblje vam u tome može pomoći.
- Ako imate svoje vlastite zube, koriste zubnu pastu sa florom i mekanu četkicu za zube.
- Za čišćenje proteza koristite sapun i mekanu četkicu za zube. Zubna pasta ih može izgubiti.
- Navečer izvadite proteze, očistite ih i stavite u hladnu vodu. To će vašim desnim omogućiti da se oporave.
- Redovito četkajte jezik i desni da biste ih održali zdravim i čistim.
- Slina pomaže u održavanju zdravlja usta. Ako su vam usta suha, često uzimajte male gutljaje vode. Također, kod osoblja se možete raspitati o preparatu koji se nadomjestak za slinu.
- Konzumirajte manje količine slatke hrane i pića.
- Ako vas usta bole ili se u njima nalaze rane ili bijele točkice, posjetite liječnika.

Zamolite da posjetite zubara ako:

- Još imate barem nekoliko vlastitih zuba,
- Usna šupljina vas boli dok žvačete,
- Ako ste izgubili plombu ili morate posjetiti zubara iz bilo kojeg razloga,
- Zbog zuba se izbjegavate nasmijati,
- Zbog zuba morate prekidati obroke,
- Zbog zuba se ne možete opustiti.

Zajednički rad

Vi i vaša obitelj važni ste članovi tima za njegu. Vi najbolje znate što je normalno za vas.

Obavijestite osoblje ako primjetite promjene na zubima ili u ustima ili ako osjećate da vam je teško jesti. Nemojte čekati da se stanje popravi –uvijek je najbolje pomoć dobiti na vrijeme.

Zajednički rad sa osobljem će vam pomoći da održite zdravlje. Razgovarajte sa osobljem i pitajte ih sve što vas zanima. Njima je potrebna vaša pomoć da bi vam mogli pružiti najbolju moguću njegu.

Pitanja koja možete postaviti osoblju

- Čistim li pravilno svoje proteze?
- Mogu li posjetiti zubara?
- Isušuju li mi lijekovi usnu šupljinu?



Napomena: ove zdravstvene informacije sastavljene su isključivo u opće svrhe. Molimo vas, porazgovarajte s vašim liječnikom ili drugim zdravstvenim stručnjakom da biste potvrdili jesu li one prikladne i za vas.

Ako želite primiti ovu publikaciju u pristupačnom formatu, pošaljite email na: acqiu@dhhs.vic.gov.au

Odobrila i izdala Vlada Viktorije - Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Država Viktorija, Department of Health and Human Services, veljača 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

Dostupno na: <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>