

# Dbanie o zęby i jamę ustną

Informacja dla mieszkańców, rodzin i opiekunów



Popsute zęby, protezy, które nie są dopasowane i boląca jama ustna mogą spowodować problemy zdrowotne.

Możesz stracić na wadze, jeśli jest ci trudno jeść, lub sprawia ci to ból.

Problemów mogą przysparzać ci twoje własne zęby lub protezy, jak również twoja jama ustna, język, usta lub dziąsła.

Problemom z zębami i z jamą ustną można często zapobiec.

## Oznaki problemów z zębami i jamą ustną

- Twoja jama ustna, język, dziąsła lub zęby bolą.
- Twoja proteza jest pęknięta lub źle dopasowana.
- Masz problemy z jedzeniem.
- Masz problemy z mówieniem.
- Twoje usta są suche.
- Masz białe plamy, rany lub krwawienie w jamie ustnej.
- Masz niemiły zapach z ust.

## Sposoby dbania o zęby i o jamę ustną.

- Myj zęby i jamę ustną dwa razy dziennie, rano i wieczorem. Personel może ci pomóc, jeśli mycie zębów sprawia ci trudności.
- Używaj pasty do zębów z fluorem i miękkiej szczoteczki do zębów.
- Używaj mydła i miękkiej szczoteczki do mycia protezy. Pasta do zębów może ją porysować.
- Wyjmuj protezę na noc, wmyj i namocz w zimnej wodzie. Pozwoli to twoim dziąsłom odpocząć.
- Szczotkuj język i dziąsła, aby utrzymać je w czystości i zdrowiu.
- Ślina utrzymuje zdrowie twojej jamy ustnej. Jeśli twoja jama ustna jest sucha, popijaj wodę. Możesz również poprosić personel o produkt zastępujący ślinę.
- Ogranicz słodkie jedzenie i picie.
- Pójdź do lekarza, jeśli twoja jama ustna boli, ma rany lub białe plamy.

## Poproś o wizytę u dentysty, jeśli

- masz jakiegokolwiek swoje naturalne zęby
- odczuwasz ból w jamie ustnej, kiedy żujesz
- straciłeś czucie, lub potrzebujesz wizyty z jakiegokolwiek innej przyczyny
- twoje zęby powstrzymują cię od śmiechu lub uśmiechania się
- twoje zęby powodują konieczność przerywania posiłków
- twoje zęby sprawiają ci trudności w zrelaksowaniu się.

### Wspólna praca

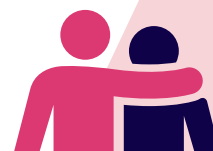
Ty i twoja rodzina jesteście ważnymi członkami zespołu opieki. Ty wiesz najlepiej, co jest dla ciebie normalne.

Powiedz personelowi, jeśli zauważysz problemy ze swoimi zębami lub jamą ustną. Nie czekaj, aż samo przejdzie. Zawsze jest lepiej uzyskać pomoc wcześniej.

Praca wspólnie z personelem pomoże ci zachować zdrowie i unikać pobytu w szpitalu. Rozmawiaj z personelem i zadawaj pytania. Oni potrzebują twojej pomocy, aby zapewnić ci jak najlepszą opiekę.

### Pytania do personelu

- Czy odpowiednio myję swoją jamę ustną i protezy?
- Czy mogę pójść do dentysty?
- Czy moje lekarstwa powodują wysychanie jamy ustnej?



**Wyłączenie odpowiedzialności:** Ta informacja zdrowotna przeznaczona jest jedynie dla celów ogólnych. Należy skonsultować się ze swoim lekarzem lub innym specjalistą medycznym, aby się upewnić, że ta informacja jest odpowiednia dla ciebie.

Aby otrzymać tę informację w dostępnym formacie, należy wysłać e-mail do [aqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:aqiu@dhhs.vic.gov.au)

Zatwierdzone i wydane przez rząd wiktoriański, 1 Treasury Place, Melbourne.  
© Stan Wiktoria, Department of Health and Human Services, czerwiec 2016. ISBN 978-0-7311-6808-5  
Dostępne na <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>