



Στοματική υγεία Oral health



Το υγιές στόμα είναι σημαντικό για την υγεία και την ευεξία σας. Υγιή δόντια και ούλα μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην ποιότητα ζωής σας, βοηθώντας σας να χαμογελάτε, να μιλάτε, να τρώτε, να κοινωνικοποιείστε και να αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας.

Πώς να φροντίζετε το στόμα σας



Βουρτσίστε τα δόντια, τα ούλα και τη γλώσσα σας κάθε πρωί και βράδυ

- Χρησιμοποιήστε μια μαλακή οδοντόβουρτσα με μικρή ποσότητα οδοντόκρεμας φθορίου.
- Καθαρίστε ανάμεσα στα δόντια σας μία φορά την ημέρα με οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια βούρτσα για να αφαιρέσετε τα σωματίδια τροφής και την πλάκα για να διατηρήσετε τα δόντια και τα ούλα σας υγιή.



Συμβουλή

Φτύστε την οδοντόκρεμα μετά το βούρτσισμα των δοντιών σας, μην ξεπλύνετε το στόμα σας με νερό. Αφήνοντας την οδοντόκρεμα στο στόμα σας βοηθά στην προστασία των δοντιών σας.



Τρώτε υγιεινές τροφές

- Απολαύστε μια μεγάλη ποικιλία υγιεινών τροφίμων από τις πέντε ομάδες τροφών κάθε μέρα για να υποστηρίξετε την στοματική σας υγεία.
- Τρώτε τραγανά φρούτα και λαχανικά όπως μήλα, σέλινο και καρότα, εάν δεν έχετε προβλήματα με τη μάσηση. Κόβοντας αυτές τις τροφές σε φέτες μπορεί να κάνει την κατανάλωση πιο εύκολη.
- Προσπαθήστε να περιορίσετε τις περιστασιακές τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα, ειδικά μεταξύ των γευμάτων. Σνακ με κολλώδη τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη που προσκολλώνται στα δόντια, όπως γλυκά μπισκότα, μεταξύ των γευμάτων μπορούν να προκαλέσουν φθορά των δοντιών.



Επιλέξτε το νερό ως ποτό

- Πίνετε νερό κατά τη διάρκεια και μετά τα γεύματα – αποφύγετε την προσθήκη εσπεριδοειδών για να δώσετε γεύση στο νερό. Αντίθετα δοκιμάστε φράουλες, αγγούρι και μέντα.
- Πίνετε νερό μετά τη λήψη φαρμάκων (ειδικά εάν έχουν θρυμματιστεί και αναμειχθεί με γλυκαντικό).
- Κρατήστε το στόμα σας υγρό ξεπλένοντας συχνά με νερό ή πίνοντας νερό.



Να θυμάστε

Το νερό της βρύσης που περιέχει φθόριο, βοηθά στην προστασία των δοντιών σας. Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά που περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα (όπως αναψυκτικά, σιρόπια, φρουτοχυμούς, αθλητικά ποτά), ιδιαίτερα μεταξύ των γευμάτων, καθώς μπορούν να προκαλέσουν τερηδόνα.



Κάντε τακτικό οδοντιατρικό έλεγχο

Οι τακτικοί οδοντιατρικοί έλεγχοι διατηρούν τα δόντια, τα ούλα και το στόμα σας υγιή. Μην περιμένετε να εμφανιστεί πρόβλημα. Ο καθένας έχει διαφορετικές ανάγκες: μιλήστε με τον οδοντίατρό σας για το πόσο συχνά πρέπει να επισκέπτεστε για έλεγχο.



Για να σας υποστηρίξουμε να κάνετε υγιεινές επιλογές σε τρόφιμα και ποτά, μιλήστε με έναν σύμβουλο υγείας της **Υπηρεσίας Get Healthy** στο 1300 806 258 ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.gethealthynsw.com.au

Καθαρισμός οδοντοστοιχιών

Τα άτομα που χρησιμοποιούν οδοντοστοιχίες (μασέλες) μπορεί να διατρέχουν κίνδυνο να αναπτύξουν μυκητιασικές λοιμώξεις, επομένως είναι σημαντικό να τις διατηρείτε καθαρές. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να φροντίσετε τις οδοντοστοιχίες σας:

- Καθαρίστε τις οδοντοστοιχίες σας το πρωί και το βράδυ.
- Χρησιμοποιήστε ήπιο υγρό σαπούνι σε μια μαλακή οδοντόβουρτσα.
- Καθαρίστε τα ούλα και τη γλώσσα σας χρησιμοποιώντας μια μαλακή οδοντόβουρτσα και νερό.
- Εάν έχετε μερικά φυσικά δόντια, βουρτσίστε τα δύο φορές την ημέρα με οδοντόκρεμα φθορίου.
- Κρατήστε τις οδοντοστοιχίες σας σε στεγνό δοχείο κατά τη διάρκεια της νύχτας.



Συμβουλή

Οι Δημόσιες Οδοντιατρικές Υπηρεσίες της Νέας Νότιας Ουαλίας παρέχουν δωρεάν γενική οδοντιατρική φροντίδα σε ενήλικες που κατέχουν μία από τις παρακάτω επιδοτούμενες κάρτες της Αυστραλιανής Κυβέρνησης:

- Κάρτα Συνταξιοδότησης
- Κάρτα Υγειονομική Περίθαλψης
- Κοινοπολιτειακή Κάρτα Υγείας Ηλικιωμένων.

Για πρόσβαση στις δημόσιες οδοντιατρικές υπηρεσίες της ΝΝΟ καλέστε το **1800 679 336** ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.health.nsw.gov.au/oralhealth στοματική υγεία

Ορισμένοι Οργανισμοί Υγείας Ελεγχόμενοι από την Κοινότητα Ιθαγενών (ACCHO) παρέχουν οδοντιατρική περίθαλψη στους ασθενείς τους. Επικοινωνήστε με τον τοπικό ACCHO για περισσότερες πληροφορίες.

