



## Yaşlılık Döneminde

- Dişlerde ve ağız dokularında ağrı ve enfeksiyon
- Ağız kuruluğu
- Çiğneme bozuklukları
- Dil hareketlerinde kısıtlanma
- Ağız içi yara
- Ağız açıklığında kısıtlanma
- Diş etlerinde kanama
- Diş çürükleri
- Ağız dokuları ile uyumu bozulmuş ve ağrıya neden olan protezler
- Renk değiştirmiş, dişleri aşınmış, sık sık kırılan protezler varsa diş hekiminize danışınız.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Ağız ve diş  
sağlığınıza ihmal  
etmeyin  
**Diş Hekiminize  
Başvurun!**

T.C.  
Sağlık Bakanlığı  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**Yaşlılık Döneminde  
GÖRME BOZUKLUĞU  
AĞIZ DIŞ PROBLEMLERİ  
İŞİTME KAYBI  
İDRAR KAÇIRMA  
Şikayetleriniz Varsa  
Doktorunuza Danışın!**







## Yaşlılık Döneminde Ağız ve Diş Sağlığı

Yaşlı bireylerde kötü ve eksik dişler, uyumsuz protezler, ağızda ağrı, çiğneme veya yutma zorluğu varsa, çiğneme fonksiyonu olumsuz olarak etkilenir ve beslenme yetersizliği görülür.



## Ağız ve Diş Sağlığınız İçin Öneriler

- Her yemekten sonra dişlerinizi fırçalayınız.
- Fırçanızı en az üç ayda bir değiştiriniz.
- Şekerli gıda aldıysanız ve dişlerinizi fırçalama olanağınız yoksa ağızınızı suyla çalkalayınız.
- Portakal ve limon gibi yüksek oranda asit içeren meyvelerin tüketiminden sonra dişlerin hemen fırçalanması yerine, ağız su ile çalkalanması gerekmektedir.
- Diş fırçalama işlemi bir süre sonra yapılmalıdır. Aksi takdirde, dişlerde aşınma ortaya çıkacaktır.
- Ağız kuruluğunuz varsa, şekersiz sakızlar ve tabletler sizi rahatlatılabilir.
- Ağız kuruluğu protezlerin tutuculuğunu da olumsuz yönde etkiler, gün içinde bir kaç kez suyla gargara yaparak bu sorunu çözmek mümkündür.



Fırçanız dişlerinizin arasını iyi temizleyemez. Bu yüzden, ara yüz temizliğini, diş ipi ve ara yüz fırçası ile yapınız.

Sabit protezlerin temizliği sırasında, normal diş fırçasına ek olarak, ara yüz fırçası ve diş ipi kullanılabilir. Dişler fırçalandıktan sonra dil de fırçalanmalıdır, dilin temizliği için üretilmiş özel dil temizleyicileri de kullanılabilir.

