



# SMILES FOR LIFE

Программа «Smiles for Life» (Улыбка на всю жизнь) была разработана, чтобы восполнить нехватку знаний и понимания того, насколько важен постоянный правильный уход за полостью рта для лиц старшего возраста. Эта программа адресована пожилым людям, как живущим независимо так и тем, кто нуждается в частичном или постоянном уходе со стороны родственника или помощника.

Наша программа не защищена авторским правом, и копирование всех материалов приветствуется. Мы также рекомендуем размещать наши материалы на веб-сайтах. Копирование программы позволяет распространить информацию среди вышеперечисленных групп населения, а также среди тех, кто работает с людьми старшего возраста в качестве оплачиваемых и/или неоплачиваемых помощников.

Постоянный правильный уход за полостью рта – начиная с чистки зубов щеткой и зубной нитью (флоссом) и заканчивая регулярными осмотрами у стоматолога – очень важен для поддержания хорошего состояния здоровья в старшем возрасте. Здоровье человека и состояние полости его рта тесно взаимосвязаны. Министр здравоохранения США и многие ассоциации здоровья постоянно распространяют идею, что «здоровье полости рта неразрывно связано с общим здоровьем и благосостоянием человека...»

Настоящая информационная подборка освещает вопросы, связанные со здоровьем ротовой полости и ежедневным уходом за ней, и предназначена для лиц старшего возраста, живущих независимо или нуждающихся в частичном уходе. В конце подборки предлагается список дополнительных источников информации.

Чтобы больше узнать о здоровье ротовой полости, посетите веб-сайт [www.cda.org/public-resources](http://www.cda.org/public-resources)



*Дополнительную информацию о правильном уходе за зубами в пожилом возрасте смотрите на веб-сайте [cda.org](http://cda.org).  
Материалы подготовлены Ассоциацией стоматологов штата Огайо в 2005 году.*

## МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ «УЛЫБКА НА ВСЮ ЖИЗНЬ»:

- причины разрушения зубов в пожилом возрасте и способствующие этому факторы;
- характерные признаки стоматологических заболеваний;
- заболевания, при которых трудно пользоваться зубной щеткой и флоссом;
- сухость во рту;
- возможное побочное воздействие лекарств на состояние полости рта;
- ежедневный уход за полостью рта;
- зубные протезы;
- питание в пожилом возрасте;
- табак и зубы;
- рак полости рта;
- уход за полостью рта для онкологических больных;
- дополнительные материалы.

## АВТОРЫ ВЫРАЖАЮТ БЛАГОДАРНОСТЬ

за предоставленную информацию специалистам по геронтологической стоматологии доктору Марше Пайл с факультета стоматологии университета Кейс-вестерн-резерв (Dr. Marsha Pyle, Case School of Dental Medicine) и доктору Абдель-Рахиму Мухамаду с факультета стоматологии Университета штата Огайо (Dr. Abdel Rahim Mohammad, The Ohio State University College of Dentistry). Мы также благодарим следующие организации и компании за помощь, оказанную при подготовке этих материалов: Американскую стоматологическую ассоциацию (American Dental Association), Национальные институты здоровья – Национальный стоматологический и черепно-лицевой исследовательский институт, (National Institutes of Health – National Institute of Dental and Craniofacial Research (NIDCR)), Совет по доступу к медицинскому обслуживанию и услугам для граждан Стоматологической ассоциации Огайо (the Ohio Dental Association Council on Access to Care and Public Service), Департамент сельского хозяйства США (U.S. Dept. of Agriculture), Американское онкологическое общество (the American Cancer Society), компанию GlaxoSmithKlineConsumer Healthcare и компанию Laclede, Inc.

Фотографии и графика используются с разрешения Microsoft Office Clipart, Департамента сельского хозяйства США, NIDCR, факультета стоматологии университета Кейс-вестерн-резерв, секции пародонтологии Университета штата Огайо и компании iStockphoto.com.

*Материал «В помощь пациенту врача-стоматолога» приводится с разрешения Американской стоматологической ассоциации.*

## ЧТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ИЛИ СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ КАРИЕСА У ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Не можете держать в руке щетку? Нехватка сил, вызванная артритом, инсультом или другим подобным заболеванием, может сделать эту задачу сложной.

**РЕШЕНИЕ:** Воткните ручку зубной щетки в теннисный мячик, вставьте ее в резиновую рукоятку от велосипедного руля или сделайте петлю из ленты-липучки «Velcro».



Ручку зубной щетки можно аккуратно обмотать алюминиевой фольгой, чтобы сделать ее толще. Тогда ее будет легче держать.

Не можете выдавить пасту из тюбика? Нехватка сил, вызванная артритом или инсультом, утрата ловкости или другие физические ограничения могут сделать это обычно простое дело неприятным.

**РЕШЕНИЕ:** положите открытый тюбик с пастой на край раковины, чуть сместив внутрь. Подставьте щетку под отверстие тюбика и пальцами или ребром ладони надавите на тюбик, чтобы выдавить пасту.

В аптеках продаются специальные приспособления для выдавливания пасты. Они надеваются на глухой конец тюбика и сдвигаются вверх, выдавливая содержимое.

Некоторые пасты продаются в упаковках с дозатором («rimp dispenser»), что удобно для тех, кто не может снять колпачок с тюбика. Такую пасту можно приобрести в большинстве супермаркетов и аптек.

Кроме того, на интернете продаются дозаторы, выдавливающие на щетку нужное количество пасты. Просто введите в строку поиска фразу “toothpaste dispensers”.



# SMILES FOR LIFE



Трудности с зубной нитью... Человеку, утратившему ловкость рук и пальцев, трудно держать и использовать флосс.

**РЕШЕНИЕ:** используйте держатель для флосса, подобный изображенному на рисунке. При необходимости, попросите о помощи с этой частью ежедневного ухода за полостью рта.

Забываете почистить зубы? Причиной того, что пациент не осуществляет ежедневного ухода за собой, включая чистку зубов, может стать такое заболевание как болезнь Альцгеймера или другая форма слабоумия или дряхлости. Такому человеку, вероятнее всего, требуется ежедневная помощь в уходе за зубами.

Имейте в виду, что мокрая зубная щетка не означает, что человек почистил зубы. Он может тереть щеткой один и тот же зуб, держать щетку не той стороной или просто споласкивать ее водой.

**РЕШЕНИЕ:** Кто-то из родственников или другой помощник может помогать пациенту осуществлять гигиену полости рта. При этом полезно учитывать следующие моменты:

- помощник и пациент должны сидеть или стоять в удобной позе; помощник должен слегка возвышаться над пациентом;
- выберите удобное место – в ванной комнате, на кухне, за столом или полулежа в кресле или на кровати;
- имейте под рукой средства ухода за полостью рта, воду и полотенце;
- в помещении должно быть хорошее освещение;
- используйте перчатки (и маску, если необходимо);
- объясните и продемонстрируйте пациенту каждое действие перед его выполнением;
- сделайте эту процедуру рутинной: каждый день в одно и то же время, в одном и том же месте;
- проявляйте терпение и заботу, хвалите пациента;
- не спешите.





Если пациент сопротивляется... Человек сопротивляется из-за зубной боли или боли в деснах? Может быть пациенту неудобно? Знает ли Вас пациент, узнает ли? Нет ли между вами языкового барьера?

На эти распространенные проблемы следует обратить внимание, если человек сопротивляется ежедневному уходу за зубами.

**РЕШЕНИЕ:** Следите, чтобы уход за зубами осуществлялся в удобной, привычной, приятной пациенту обстановке. Сделайте эту процедуру спокойной, простой и рутинной.

- Если пациент сопротивляется, посоветуйтесь с родственниками.
- Обсудите возможность использования роторасширителей.
- Не жалейте времени на то, чтобы «наладить отношения» с пациентом.
- Проявляйте уважение к человеку: всегда просите разрешения войти в комнату и помочь почистить зубы.
- Объясняйте каждое действие шаг за шагом.
- Каждый день делайте все одинаково, чтобы человек привык к определенной последовательности.
- Говорите тихим, успокаивающим голосом.
- Не торопите человека и не спешите сами.
- Отвлеките пациента чем-нибудь, если это приветствуется – включите любимую музыку, телевизор, дайте что-то подержать в руках и т.п.
- Пусть пациент по возможности помогает – водите рукой пациента со щеткой.
- Если существует языковой барьер, найдите переводчика.

Другие возможные причины разрушения зубов:

- давний кариес;
- непосещение стоматолога;
- сухость полости рта;
- некоторые заболевания.

## ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ СТОМОТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Если пожилой человек не чистит зубы щеткой и флоссом, и этому нет физических препятствий, вероятно разрушение зубов и наличие заболеваний десен. Если человек способен Вас понять, спросите не болит ли у него рот.

Признаки, указывающие на наличие заболевания зубов или десен:

- словесные жалобы или видимые проявления боли,
- видимое разрушение зубов,
- постоянный дурной запах изо рта,
- пятна на зубах,
- отсутствие блеска, пленка на зубах,
- кровоточивые десны,
- опухший рот,
- трудности при жевании,
- отказ от пищи,
- зубные протезы не вставлены,
- зубные протезы кажутся плохо подогнанными,
- шатающиеся зубы.



Периодонтит и утрата костной ткани

Если человек страдает болезнью Альцгеймера или другой формой слабоумия, он не сможет сказать Вам, что у него что-то болит. Лицо, осуществляющее уход за таким человеком, должно внимательно осматривать его рот на предмет наличия признаков болезни, пользуясь перчатками и, при необходимости, хирургической маской.



Разрастание ткани и кариес



Кариес

## ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ ТРУДНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ЩЕТКОЙ И ФЛОССОМ

Тремор может быть вызван болезнью Паркинсона, церебральным параличом или болезнью Хантингтона.

Неспособность сжать в руке зубную щетку, флосс или тюбик с пастой...  
Возможный результат паралича от инсульта, рассеянного склероза, болезни Паркинсона, травмы головного или спинного мозга, дряхлости или другого истощающего заболевания.

Это явление также может быть вызвано мышечной слабостью или отсутствием сил, нарушением координации движений или ограничением подвижности, вызванным артритом или другим инвалидизирующим заболеванием.

Рот самопроизвольно закрывается... Возможное последствие паралича или слабости после болезни. Это явление также может быть вызвано патологией височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС), воспалением в ротовой полости, стискиванием челюстей и скрежетанием зубами.

Слабоумие или когнитивные нарушения ... болезнь Альцгеймера, другие формы слабоумия и остаточные явления после инсульта часто заставляют пациента забывать, что нужно чистить зубы, или как это делать.

Нарушения зрения ... такие проблемы со зрением как глаукома, полная слепота и разрушение макулы превращают простую ежедневную чистку зубов в сложное дело.

Затруднения при глотании ... могут вызвать удушье или ощущение удушья; люди старшего возраста могут бояться чистить зубы из-за страха удушья. Затруднения при глотании могут возникать у пациентов с болезнью Паркинсона или инсультом.

Отсутствие привычки ухаживать за зубами ... если человек в молодости не приучился правильно ухаживать за зубами и деснами, чистить зубы щеткой и флоссом, он и в старческом возрасте наверняка не будет уделять этому должного внимания.



Пожилым людям, утратившим силу, подвижность, ловкость или другие функциональные способности, часто требуется помощь с ежедневной гигиеной полости рта..

## СУХОСТЬ ПОЛОСТИ РТА

Ксеростомия – медицинский термин, обозначающий сухость полости рта из-за недостатка слюны. «Сухой рот» может вызывать проблемы с питанием и речью, а также приводить к галитозу ([дурному запаху изо рта](#)). Когда слюна не смачивает слизистую рта, не смывает частицы пищи, не регулирует кислотно-щелочной баланс во рту и не обеспечивает поступления минеральных веществ в ткани зуба, во рту легко может возникнуть [кариес](#) или другие инфекции.

Лица старшего возраста особенно подвержены сухости рта, так как они принимают много лекарств от различных заболеваний, приобретенных ими на протяжении жизни. По различным причинам, включая, но не ограничиваясь возрастом, употреблением табачных изделий и привычками ухода за зубами, у лиц старшего возраста чаще могут обнажаться корни зубов. Поверхность корня обнажается в результате утраты костной ткани, окружающей зуб, что обычно является следствием [заболеваний десен](#). Поверхности корней зубов более подвержены кариесу, так как они не покрыты защитной эмалью. Сочетание обнажившихся корней с сухостью во рту повышает вероятность развития кариеса.

## ПРИЧИНЫ СУХОСТИ ВО РТУ

**ЛЕКАРСТВА:** Самая распространенная причина сухости во рту – это лекарства. Известно, что около 400 распространенных рецептурных и нерцеписурных препаратов вызывают сухость во рту.

**ЛУЧЕВАЯ И ХИМИО-ТЕРАПИЯ :** Ксеростомия возникает у лиц, проходящих лучевую или химио-терапию по поводу онкологических заболеваний головы или шеи. Слюнные железы могут быть навсегда повреждены. Количество слюны может сократиться, может измениться ее консистенция.

**ЗАБОЛЕВАНИЯ:** Сухость во рту может быть признаком основного заболевания, например диабета или синдрома Шегрена, заболевания при котором иммунные клетки атакуют и разрушают слюнные и слезные железы.

**злоупотребление алкоголем или наркотиками:** Сухость во рту – распространенный симптом злоупотребления алкоголем или наркотиками, так как многие наркотики снижают слюноотделение.

---

# SMILES FOR LIFE

---

**РЕШЕНИЕ:** Хотя полностью излечиться от ксеростомии невозможно, существуют способы, позволяющие держать ситуацию под контролем. Пейте много воды и напитков, не содержащих сахара. Жуйте жевательную резинку без сахара, содержащую ксилит (xylitol) – жевательная резинка стимулирует слюноотделение, а **ксилит** помогает защитить зубы от кариеса. Избегайте табака, кофеина и спиртного. Если Вы пользуетесь эликсиром для полоскания рта, следите, чтобы он не содержал спирта. Для увлажнения полости рта пользуйтесь гелем-заменителем слюны, продающимся в аптеках. Узнайте у своего врача, нельзя ли заменить Ваши лекарства такими, которые не вызывают сухости во рту.

И, наконец, регулярно показывайтесь стоматологу, члену Калифорнийской ассоциации стоматологов, чтобы Вам проводили лечение фтором и другие мероприятия, необходимые для сохранения здоровых зубов и всей полости рта.



Кариозные полости на  
обнажившихся корнях зубов



Язык при синдроме «сухого рта»

## ДРУГИЕ ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ЛЕКАРСТВ НА СОСТОЯНИЕ ПОЛОСТИ РТА

Лекарства часто вызывают побочные явления, затрагивающие разные части организма, включая ротовую полость. К ним относится не только сухость во рту.

Такие побочные явления могут включать:

- опухшие или кровоточащие десны;
- разрастание десневой ткани;
- грибковые инфекции, например, афтозный стоматит (молочницу); эту инфекцию могут вызывать некоторые ингаляционные средства;
- слабость и чувство усталости – усталость может быть такой сильной, что человек перестает думать о гигиене;
- спутанность сознания;
- поздняя дискинезия – состояние, при котором наблюдаются необычные, настойчивые движения ртом;
- кариес – многие лекарства содержат сахар и/или имеют консистенцию сиропа, что может способствовать разрушению зубов.

Важно помнить, что табак и спиртное также считаются наркотиками. Они оба могут оказывать пагубное и иссушающее воздействие на полость рта, зубы и десны. Употребление табака и/или спиртного может привести к раку полости рта.

**Перед приемом у стоматолога ...** Сам человек или лицо, ухаживающее за человеком старшего возраста, должны сообщить стоматологу, какие лекарства, пищевые добавки и травы принимает пациент, особенно если ему предстоит хирургическая операция на полости рта или лечение заболевания десен. Кроме того, аспирин и другие антикоагулянты снижают способность крови к свертыванию, что может привести к кровотечению во время процедур такого рода.



## ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

**Чистка зубов щеткой** ... Ежедневный уход за полостью рта и деснами важен в любом возрасте. Ежедневный уход за полостью рта для лиц старшего возраста, полностью или частично сохранивших собственные зубы, должен включать следующее:

- чистите зубы щеткой как минимум дважды в день;
- пользуйтесь обычной или электрической щеткой с мягкой щетиной. Меняйте щетку регулярно;
- пасты должно быть не много, примерно размером с горошину. Лучшие пасты содержат фтор и помечены знаком одобрения Американской ассоциации стоматологов;
- если паста вызывает проблемы, например проглатывание, попробуйте пасту для чувствительных зубов, зубной эликсир (жидкость для полоскания рта) без спирта или просто воду;
- аккуратно, мелкими круговыми движениями почистите зубы по внешней и внутренней поверхности;
- почистите язык. Пополощите рот;
- дайте щетке высохнуть на воздухе.

**Чистка зубов флоссом** ... Лицам старшего возраста может быть сложно самостоятельно пользоваться флоссом. Родственники или лица, осуществляющие уход, могут помочь следующим образом:

- возьмите кусок флосса длиной 45-65 см. Обмотайте его вокруг среднего пальца каждой руки;
- зажмите флосс между большим и указательным пальцами каждой руки;
- начните с передних нижних зубов, затем почистите передние верхние зубы, протягивая флосс между всеми зубами;
- аккуратно проведите флоссом между зубами до самой десны, заведите его под десну, как бы обнимая им зуб. Поводите флоссом вверх – вниз;
- используйте чистый участок нити для каждого зуба;
- некоторые люди старшего возраста могут пользоваться флоссом самостоятельно при помощи специального держателя.



При оказании помощи с ежедневной гигиеной полости рта, осуществляющие уход лица могут захотеть воспользоваться хирургическими перчатками и маской.



# SMILES FOR LIFE

Ополаскиватели ... Лицам старшего возраста может быть нужен дополнительный фтор, который продается в виде фторированных ополаскивателей или гелей. Некоторые из этих средств продаются без рецепта, а другие концентрированы и требуют рецепта врача. Спросите у стоматолога, будет ли полезным средство, содержащее фтор.

Ополаскиватель с хлоргексидином борется с микробами, вызывающими заболевания десен, и продается по рецепту врача. Спросите у стоматолога, нужно ли ежедневно пользоваться таким ополаскивателем.

Зубной эликсир (для предотвращения сухости во рту, отдавайте предпочтение эликсирам, не содержащим спирта) также помогает освежить дыхание и уменьшает количество бактерий в ротовой полости.

Ополаскиватели нельзя глотать. Поговорите со стоматологом, если у пациента проблемы со сглатыванием.

Регулярное посещение стоматолога ... Лица старшего возраста должны показываться стоматологу как минимум два раза в год для осмотра и чистки зубов. Те у кого уже нет своих зубов, раз в год должны проходить осмотр десен и тканей ротовой полости. Если человек не может сам общаться с врачом, родственники или лицо, осуществляющее уход, должны на каждом приеме предоставлять стоматологу следующую информацию:

- присутствует ли боль;
- возникают ли трудности при приеме пищи, жевании, глотании;
- стоматологическую историю болезни;
- общую историю болезни, включая перечень лекарств, употребление табака, аллергии, и перенесенные заболевания и операции;
- данные о страховке, финансовую и юридическую информацию, например, кто имеет юридическое право давать согласие на проведение лечения;
- если пациент носит зубные протезы, принесите их на прием.

Информацию о том, как найти стоматолога, включая скидки и бесплатную стоматологическую помощь для нуждающихся, можно найти в разделе «Дополнительные материалы» ([Как найти стоматолога](#)).



Фторсодержащие ополаскиватели и зубные эликсиры без спирта продаются в местных аптеках и супермаркетах.



Регулярные осмотры у стоматолога помогают сохранить здоровье ротовой полости и обнаружить стоматологические заболевания, а зачастую – и ранние признаки рака полости рта.

## ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ

Чтобы привыкнуть к зубным протезам, нужно какое-то время. Правильная подгонка зубных протезов помогает сократить период привыкания.

Впервые надев зубные протезы, человек может заметить следующее ощущения:

- протезы кажутся большими, занимают много места во рту;
- губы выталкиваются вперед;
- рвотный рефлекс;
- повышенное слюноотделение;
- изменение речи (особенно на длинных словах, начинающихся с «Ф» или «С»);
- болезненные точки во рту



При правильном обращении, срок службы зубных протезов составляет от 5 до 10 лет.

Это обычные явления. Они обычно исчезают как только человек (и рот) привыкает к новым протезам. Это может занять несколько часов или несколько дней. Правильно подогнанные зубные протезы не должны мешать говорить, есть и жевать.

Компания GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, производитель товаров марки «*Polident*»® и «*Poligrip*»®, Дает тем, кто носит зубные протезы следующие рекомендации:

- в первый день употребляйте мягкую пищу;
- избегайте липкой пищи (типа мягкой карамели);
- не прекращайте носить протезы – это поможет Вам привыкнуть к ним;
- при необходимости, пользуйтесь средством для фиксации протезов, чтобы они крепче держались во рту;
- уменьшение массы тела может повлиять на то, как сидят протезы – обратитесь к стоматологу, если в посадке протеза что-то изменилось;
- пока стоматолог не проверил протезы, может помочь средство для фиксации;
- мойте протезы после каждого приема пищи; пользуйтесь специальными слабо абразивными средствами для чистки протезов, чтобы не поцарапать акриловую поверхность;
- на ночь регулярно кладите протезы в специальный раствор, чтобы удалить пятна и сохранить свежесть;
- раз в год показывайтесь стоматологу, чтобы проверить в порядке ли протезы, и как они сидят.

Звоните стоматологу, если:

- появятся болезненные места;
- протезы нужно поправить, поменять базис или подложку;
- на протезах появились щербинки или поломки.

Как ухаживать за зубными протезами ... Ежедневный уход за зубными протезами, полными или частичными, помогает обеспечивать их чистоту и здоровье ротовой полости. Ухаживать за протезами нужно следующим образом:

- дайте рту отдохнуть – снимайте протезы не ночью;
- кладите их на ночь в ёмкость с очищающим раствором;
- после еды мойте протезы водой, чтобы смыть частицы пищи;
- не мойте протезы горячей водой;
- споласкивайте протезы над раковиной, наполненной водой, чтобы они не сломались, если упадут; на дно раковины можно также класть махровую салфетку для смягчения удара;
- ежедневно чистите протезы щеткой и кладите в очищающий раствор; пользуйтесь мягкой щеткой или специальной щеткой для зубных протезов;
- никогда не пытайтесь самостоятельно починить сломанный протез – звоните стоматологу.

Как одевать зубные протезы ... Одевать всегда нужно чистые, сухие протезы:

- если нужно, нанесите фиксирующее средство – Вам может понадобиться несколько дней, чтобы понять, какое количество фиксатора Вам необходимо;
- прополощите рот;
- плотно прижмите зубной протез на место и, придерживая, сожмите зубы.



Как снимать зубные протезы:

- верхняя челюсть: возьмитесь пальцами за верхний край протеза, где ткань десны переходит в щеку; аккуратно надавите вниз, чтобы протез отошел от десны – тогда его можно легко вынуть.
- нижняя челюсть: возьмитесь пальцами за протез с обеих сторон и аккуратно потяните его на себя, раскачивая из стороны в сторону.

Как помочь человеку старшего возраста ухаживать за зубными протезами ... Лицо, осуществляющее уход за полностью или частично зависимым человеком, носящим зубные протезы, должно следовать приведенной выше схеме. Это – важная часть ухода за полостью рта. Свежий рот придает человеку уверенность в себе и позволяет ему чувствовать себя комфортнее. Помните, даже те, кто носит полные зубные протезы, должны ежегодно показываться стоматологу. Стоматолог проверит посадку протеза, обнаружит и устранит болезненные точки, оценит степень износа кости и осмотрит ротовую полость на предмет ранних признаков рака.

## ПИТАНИЕ В СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Чтобы обеспечить организм всем необходимым и сохранить здоровые десны и зубы, лица старшего возраста должны продолжать потреблять пищу, содержащую рекомендованное количество витаминов, микроэлементов и прочих необходимых питательных веществ, таких как кальций и протеин. Здоровое питание помогает сохранить здоровый рот.

Дополнительную информацию о рекомендациях по питанию можно найти на сайте [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov). Ниже приводятся рекомендации USDA по здоровому питанию.



**Мясо и бобовые**  
5 унций (140 г) в день  
Маложирное и не жирное мясо  
и рыба: на гриле или под бройлером



**Хлеб и крупы**  
5-6 унций (140-170 г) в день  
Половина должна быть  
из цельного зерна



**Молочные продукты**  
3 чашки (~700 мл) в день  
Низкой жирности,  
обезжиренные или без лактозы



**Фрукты**  
1 ½-2 чашки (350-500 мл)  
в день  
Разнообразие: свежие,  
консервированные,  
мороженые или сушеные



**Овощи**  
2-2 ½ чашки (500-600 мл) в день  
Употребляйте темно-зеленые и  
оранжевые овощи, листья;  
м также сухую фасоль, горох и чечевицу

Ваш семейный врач также может порекомендовать ежедневно принимать поливитамины или минеральные пищевые добавки.

Ограничивайте потребление продуктов, содержащих большое количество сахара и крахмала и имеющих низкую питательную ценность или избегайте их полностью. Ограничьте потребление газированных напитков без сахара: содержащиеся в них кислоты могут способствовать разрушению зубов и появлению болезней десен. Не злоупотребляйте спиртным, если Вы его пьете вообще.



## Регулярно ли питается пациент?

Полноценное питание в любом возрасте важно для сохранения здоровья полости рта. Лица старшего

возраста по многим причинам могут не получать сбалансированного питания. Они могут даже питаться **нерегулярно**, что может повредить как здоровью ротовой полости, так и их здоровью в целом. Человек старшего возраста может есть недостаточно или нерегулярно по следующим причинам:

- неправильно сидящие зубные протезы или их отсутствие;
- зубная боль и/или боль во рту;
- депрессия и/или одиночество;
- алкоголизм;
- крайне маленький доход;
- болезнь (например, лечение от рака часто изменяет привычное питание, ограничивает что можно употреблять в пищу и может снижать аппетит).
- боли в желудке;
- болезнь Альцгеймера или другая форма слабоумия – такие пациенты могут забывать поесть;
- вкусовые ощущения ослаблены или отсутствуют;
- неспособность самостоятельно ходить в магазин или готовить.

## Что можно сделать?

В случае заболевания полости рта или других болезней необходимо проконсультироваться с соответствующим специалистом: стоматологом или терапевтом. Необходимо сообщить родственникам или осуществляющему уход лицу о любом подозрении, что пациент питается нерегулярно или ест недостаточно для поддержания своего здоровья. Необходимо приложить все усилия, чтобы человек питался регулярно и полноценно.

В вашем городе или округе может существовать программа доставки обедов на дом, обслуживающая прикованных к дому или малоимущих лиц. Местные организации штата Калифорния по проблемам пожилых людей ([California Area Agencies on Aging](#)) или Управление штата Калифорния по проблемам пожилых людей ([California Department of Aging](#)) могут предоставить информацию о критериях, дающих право на получение помощи в рамках других программ для пожилых лиц.

См. Раздел «Дополнительные материалы» ([Программы и услуги для пожилых людей в Калифорнии](#)).

Для людей с ограниченными средствами и без стоматологической страховки существуют специальные программы по уходу, которые предлагают помощь на дому с такими делами как закупка продуктов, приготовление пищи, ежедневная личная гигиена, а также другие услуги.

## УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА И РАЗРУШЕНИЕ ЗУБОВ

Употребление табака . . . Курение сигарет, сигар, трубки или употребление некурительных табачных изделий повышает риск возникновения многих онкологических заболеваний, включая рак полости рта.

Употребление табачных изделий может способствовать или вызывать следующие заболевания полости рта:

- рецессию десны;
- кровоточивость десен;
- тяжелые формы заболеваний десен;
- дурной запах изо рта;
- пятна на зубах и деснах;
- снижение вкусовых и обонятельных ощущений;
- замедленное заживление тканей после хирургических операций;
- лейкоплакию (белые пятна – могут быть ранним признаком рака ротовой полости);
- рак полости рта.



**РЕШЕНИЕ:** Бросьте курить и/или употреблять табачные изделия. Спросите у стоматолога или терапевта, какие существуют программы и/или средства помощи для бросающих курить. Существует множество источников помощи для желающих бросить курить:

- Горячая линия «Quitline» («Брось сейчас») 1-800-QUIT-NOW (784-8669). Это бесплатная программа и служба телефонного консультирования, предоставляющая индивидуальную помощь и руководство.
- такие организации как Американское онкологическое общество ([American Cancer Society](#)) и Американская ассоциация пульмонологов ([American Lung Association](#)) предлагают полезную информацию и программы помощи бросающим курить.



(Дополнительная информация об употреблении табака и отказе от него – в разделе «Дополнительные материалы: [Избавьтесь от дурной привычки](#)».)

## РАК ПОЛОСТИ РТА

Риск возникновения рака полости рта увеличивается с возрастом. По данным [Американского онкологического общества](#) (далее ACS), более половины случаев заболевания раком ротовой полости приходится на людей старше 65 лет, и он встречается у мужчин в два раза чаще, чем у женщин. ACS также сообщает следующее:

Двумя основными факторами риска рака полости рта являются:

### 1. употребление табака:

- около 90% пациентов с раком полости рта употребляют табачные изделия;
- вероятность возникновения рака полости рта у курильщика в 6 раз выше, чем у некурящего;
- среди тех, кто употребляет некурительный табак, в 50 раз чаще встречается рак щек, десен и внутренней поверхности губы;

### 2. употребление спиртного:

- у сильно пьющих людей риск возникновения рака полости рта выше;
- более 75% пациентов с раком ротовой полости употребляют спиртное довольно часто;
- в сочетании друг с другом, выпивка и курение могут быть смертельно опасны.



Лейкоплакия (в центре) часто является ранним признаком рака полости рта. (Фото предоставлено Факультетом стоматологии университета Кейс-вестерн-резерв (Case School of Dental Medicine).)

Стоматолог зачастую может определить ранние признаки рака или предраковые образования. Американская ассоциация стоматологов предоставляет следующую информацию о раке ротовой полости:



Плоскоклеточная карцинома языка.

- рак полости рта часто начинается с крошечной незаметной точки красного или белого цвета или язвочки где-нибудь во рту;
- рак может поражать любую часть ротовой полости, включая губы, десны, внутреннюю поверхность щек, язык, твердое и мягкое небо;
- поражения часто не дают болевых ощущений.

---

# SMILES FOR LIFE

---

Другие признаки рака полости рта могут включать следующее:

- легко начинающая кровоточить или не заживающая язвочка;
- изменение цвета тканей полости рта;
- бугорок, утолщение, шероховатость, корочка или небольшая эрозия;
- боль, чувствительность или онемение участка потовой полости или губ;
- затруднения при жевании, глотании, речи или движении челюстей и языка;
- изменения в том, как зубы прилегают друг к другу.



Длительное пребывание на солнце повышает риск развития рака губ.

---

**РЕШЕНИЕ:** Соблюдайте следующие предосторожности, чтобы снизить риск заболевания раком полости рта:

- не курите, не нюхайте и не жуйте табак;
- не злоупотребляйте спиртным, или совсем не пейте;
- пользуйтесь гигиенической губной помадой, имеющей солнцезащитные свойства;
- ешьте много фруктов и овощей;
- регулярно ходите на осмотр к стоматологу, включающий проверку на рак полости рта.

По заявлениям Национального стоматологического и черепно-лицевого исследовательского института (NIDCR), в большинстве случаев рак полости рта можно предотвратить. Институт пропагандирует включение проверки на рак полости рта в стандартный осмотр у стоматолога. Профилактика – наилучшая защита.

(См. раздел «Дополнительные материалы. [Рак полости рта – грозит ли он Вам?»](#))

## УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА ДЛЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ

Лечение от рака сопровождается целым рядом побочных явлений и некоторые из них могут повлиять на состояние полости рта:

- отек и изъязвление слизистой оболочки;
- болезненность рта и десен;
- повышенный риск инфекций ротовой полости;
- сухость во рту;
- кариес;
- проблемы с языком: жжение, опухание, шелушение;
- скованность челюстей;
- затруднения при еде и глотании.



Перед началом противораковой терапии полезно показаться стоматологу.

Покажитесь своему стоматологу перед началом противораковой терапии. Онкологические пациенты должны, по возможности, показаться стоматологу за две недели до начала лечения, чтобы выявить и исключить присутствие инфекции в ротовой полости.

(См. раздел «Дополнительные материалы. Уход за полостью рта для онкологических пациентов».)

Некоторые побочные эффекты химиотерапии могут вызывать проблемы в ротовой полости (например, инфекции) и привести к временному прекращению или отсрочке лечения. Если перед началом химиотерапии в ротовой полости имеются проблемы, повышается риск возникновения других проблем со здоровьем.

(См. раздел «Дополнительные материалы. Химиотерапия и Ваш рот».)

## Как сохранить здоровье ротовой полости во время противораковой терапии

Очень важно обсудить методы профилактики заболеваний ротовой полости со стоматологом. Спросите, поможет ли рецептурный гель или эликсир с фтором предотвратить образование кариозных полостей. Дополнительные советы:

- пейте много воды или сосите кусочки льда;
- если Вас беспокоит сухость в рту, пользуйтесь заменителем слюны, содержащим фтор;
- употребляйте конфеты и жевательную резинку без сахара;
- избегайте сладких продуктов и напитков, которые могут привести к развитию кариеса;
- регулярно продолжайте чистить зубы, десны и язык; если необходимо, пользуйтесь супер-мягкой щеткой;
- пользуйтесь только зубным эликсиром, не содержащим спирта;
- пользуйтесь флоссом с осторожностью, избегайте болезненных, кровоточащих участков;
- если зубные протезы сидят неудобно или слишком свободно, обратитесь к стоматологу;
- если рот болит, следите за тем, что Вы едите и пьете;
- избегайте острой, кислой, твердой пищи;
- не употребляйте спиртные напитки;
- не употребляйте табачные изделия.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Информационные листки программы «Улыбка на всю жизнь» можно загрузить с веб-сайта Ассоциации стоматологов Калифорнии: [cda.org](http://cda.org).

### Как найти стоматолога

Ассоциация стоматологов Калифорнии "[Найти стоматолога](http://cda.org/finddentist)" [cda.org/finddentist](http://cda.org/finddentist)

Американская ассоциация стоматологов (ADA): Найти стоматолога – члена ADA: [ada.org/public/directory/index.asp](http://ada.org/public/directory/index.asp)

В Калифорнии существует 32 стоматологических общесва, которые могут предоставить информацию о стоматологах на местах: [cda.org/about\\_cda/component\\_dental\\_societies](http://cda.org/about_cda/component_dental_societies)

Для лиц с ограниченными финансовыми возможностями, не имеющих частной стоматологической страховки, существует перечень стоматологических клиник на всей территории штата, оказывающих услуги по сниженным ценам и/или с оплатой по скользящей шкале. Клиники «Safety Net Dental» в разных округах Калифорнии: [cda.org/clinics](http://cda.org/clinics)

Вы имеете право на страхование здоровья по программе «Medi-Cal» (включая стоматологическую страховку), если Вы:

- в возрасте 65 лет или старше,
- незрячий,
- инвалид,
- находитесь в учреждении с квалифицированным сестринским уходом или медицинском учреждении с уходом промежуточного уровня;

или если Вы получаете льготы по следующим программам:

- «SSI/SSP»;
- «CalWorks» (AFDC);
- программа помощи беженцам «Refugee Assistance»;
- программа ухода на дому «In-Home Supportive Services»(IHSS).

Управление медицинского обслуживания штата Калифорния: [www.dhcs.ca.gov](http://www.dhcs.ca.gov)

Программа «Medi-Cal» (медицинское и стоматологическое страхование):

[www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Medi-CalEligibility.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Medi-CalEligibility.aspx)

Программа «Denti-Cal»: [www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov)

# SMILES FOR LIFE

В помощь пациенту врача-стоматолога ... Эти материалы предоставляются Американской ассоциацией стоматологов в качестве информационно-обучающих и освещают различные заболевания и проблемы полости рта. Настоящая ссылка открывает список, состоящий почти из пятидесяти тем: [www.ada.org/goto/patientpage](http://www.ada.org/goto/patientpage).

Особый интерес для людей старшего возраста и ухаживающих за ними лиц представляют следующие статьи:

- Как лекарства влияют на состояние полости рта.
- Есть ли у Вас сухость во рту?
- Как бороться с сухостью во рту?
- Уход за полостью рта для онкологических больных.
- Избавьтесь от вредной привычки ... Как сохранить здоровую улыбку.

ADA приветствует воспроизведение, распространение и использование этих материалов (только на бумажном носителе, в виде раздаточного материала) в просветительских и информационных целях. Материалы «В помощь пациенту врача-стоматолога» запрещены к размещению на любых веб-сайтах, кроме сайта ADA, и к использованию в печатных и электронных публикациях.

Полезная таблица лекарств, вызывающих сухость во рту ... Эта полезная таблица содержит список распространенных лекарств, у которых сухость во рту является одним из указанных побочных явлений, а также список заболеваний, при которых снижается слюноотделение. Таблица предоставлена компанией «Laclede, Inc.». Информацию о товарах системы «Biotene», помогающих восполнить недостаток слюны, можно получить на веб-сайте компании [www.laclede.com](http://www.laclede.com) или по телефону (800) 922-5856.

Сухость полости рта ... Брошюра Национального стоматологического и черепно-лицевого исследовательского института (Национальные институты здоровья). Брошюра распространяется бесплатно. Приведенная ниже ссылка позволяет заказать 50 экземпляров через веб-сайт института NIDCR. Брошюру можно также скачать в формате PDF или распечатать. Эти материалы не защищены авторским правом и их воспроизведение приветствуется.

[www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/DryMouthXerostomia/DryMouth.htm](http://www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/DryMouthXerostomia/DryMouth.htm)

Рак полости рта – грозит ли он Вам? ... Брошюра Национального стоматологического и черепно-лицевого исследовательского института (Национальные институты здоровья). Брошюра распространяется бесплатно. Приведенная ниже ссылка позволяет заказать 50 экземпляров через веб-сайт института NIDCR. Эти материалы не защищены авторским правом и их воспроизведение приветствуется.

[www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/OralCancer/OralCancer.htm](http://www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/OralCancer/OralCancer.htm)



Химиотерапия и полость рта ... Брошюра Национального стоматологического и черепно-лицевого исследовательского института (Национальные институты здоровья). Брошюра распространяется бесплатно. Приведенная ниже ссылка позволяет заказать 50 экземпляров через веб-сайт института NIDCR. Эти материалы не защищены авторским правом и их воспроизведение приветствуется.

[www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/CancerTreatmentAndOralHealth/ChemotherapyandYourMouth.htm](http://www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/CancerTreatmentAndOralHealth/ChemotherapyandYourMouth.htm)

## Программы и услуги для пожилых людей в Калифорнии

Управление штата Калифорния по проблемам пожилых людей заключает контракты и руководит деятельностью местных организаций по проблемам пожилых людей (AAA), которые, в свою очередь, координируют предоставление широкого спектра услуг для пожилых и инвалидов. Чтобы найти организацию AAA в вашем районе, позвоните по телефону **1-800-510-2020** или найдите свой округ на веб-сайте по адресу [http://www.aging.ca.gov/local\\_aaa/AAA\\_listing.asp](http://www.aging.ca.gov/local_aaa/AAA_listing.asp)

Справочная по вопросам оказания помощи лицам старшего возраста: Если Вы хотите получить информацию об услугах для пожилых и инвалидов в Вашей местности в пределах штата Калифорния, звоните по телефону **1-800-510-2020**.

Если Вы хотите получить информацию об услугах для пожилых и инвалидов за пределами штата Калифорния, звоните по телефону **1-800-677-1116**.

Питание: Информацию о Программе общественного питания и о том, как получить право ею пользоваться можно найти по бесплатному, единому для всего штата телефону **1-800-510-2020**.

«Кризисный телефон» правозащитника, занимающегося вопросами долговременного ухода (Long-Term Care Ombudsman CRISISline): «Кризисный телефон» работает 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Жалобы от населения принимаются по телефону **1-800-231-4024**.

Справочная НИСАР: Программа защиты прав потребителей и консультирования по вопросам медицинского страхования (НИСАР) служит интересам владельцев страховых полисов программы «Medicare» и тех, кто занимается планированием расходов на поддержание здоровья и долговременный уход. Консультирование НИСАР предоставляется бесплатно, с соблюдением полной конфиденциальности. Если Вы хотите записаться на прием, или у Вас есть вопросы, звоните в местное отделение НИСАР по телефону **1-800-434-0222**.

Сообщайте о дурном обращении с пожилыми людьми – звоните 1-888-436-3600.

---

# SMILES FOR LIFE

---

Руководство по правильному питанию Департамента сельского хозяйства США: Новое «Руководство по правильному питанию для американцев» было выпущено в 2005 г.

Его, и прочую полезную информацию, можно найти на сайте [www.mypyramid.gov/guidelines/index.html](http://www.mypyramid.gov/guidelines/index.html)



Дополнительную информацию о правильном уходе за зубами в пожилом возрасте смотрите на веб-сайте [cda.org](http://cda.org).  
Материалы подготовлены Ассоциацией стоматологов штата Огайо в 2005 году.