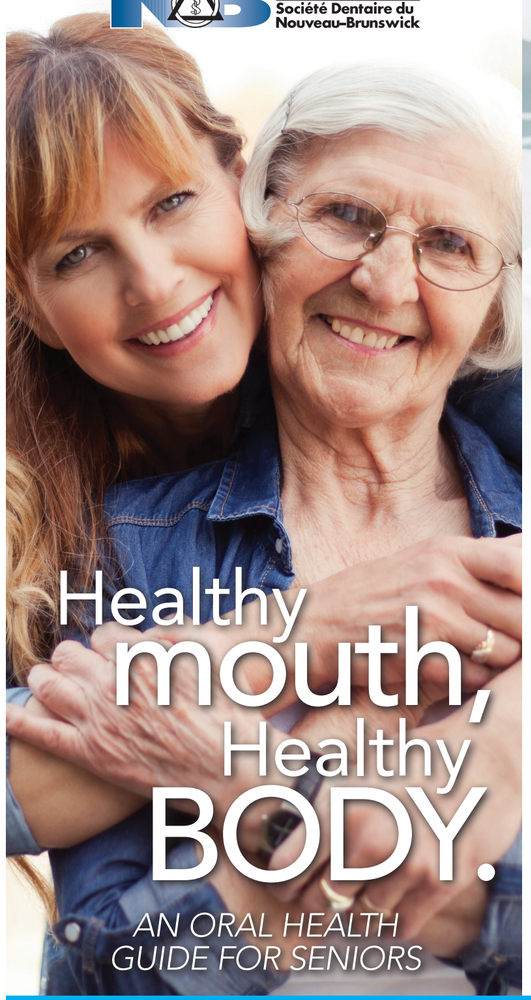
New Brunswick Dental Society
Société Dentaire du Nouveau-Brunswick



Healthy mouth, Healthy BODY.

AN ORAL HEALTH GUIDE FOR SENIORS

Brush, floss, for life.

As you get older, your body changes. Your mouth is no exception. Here are some details about the changes you can expect to see in your mouth and teeth, and some tips for maintaining a beautiful, youthful-looking smile no matter how old you get.

Discoloured Teeth

Is it getting harder to keep your teeth clean and white? That's because plaque builds up faster and in greater amounts as you get older. Thinner enamel of a mature tooth may cause your teeth to appear slightly darker.

Loss of Appetite

Just not hungry anymore? Some people experience a decrease in their sense of taste and smell as they get older, which leads to a decrease in appetite. Also, certain medications and wearing dentures can lead to a decrease in your sense of taste.

Reduced Saliva Flow

Are you plagued by a constant sore throat, burning sensation, problems speaking, difficulty swallowing, hoarseness or dry nasal passages? Then you probably suffer from dry mouth, a common problem that stems from reduced saliva flow. It is caused by certain medical disorders and is often a side effect of medications such as antihistamines, decongestants, painkillers and diuretics. Without enough saliva to moisten your mouth, wash away food and neutralize the acids produced by plaque, extensive cavities can form. Your dentist can recommend various methods to restore moisture. Having a dry mouth greatly increases your risk of developing new cavities. It is very important to have a discussion with your dentist about precautionary measures that can be taken.

This may include:

- modifying your diet
- customizing home care
- using specialized toothpaste or rinses
- having more frequent dental exams

Gum Disease

You're probably among the three out of four adults who have some form of gum disease, the major cause of tooth loss among adults. The bacteria in your mouth thrive on the sugars and starches in the foods you eat, and create toxins that irritate the gums. Slowly, and often without pain, the gums detach from the teeth. If the gum disease is not treated, the supporting bone may dissolve and cause the teeth to loosen resulting in the need for surgical treatment of the gums and removal of teeth.

Cavities

Have you noticed that your teeth are more sensitive to the touch, and to hot and cold? You're probably suffering from tooth root decay, a condition that most people over 50 suffer from. It occurs when receding gums, combined with an increase in gum disease, expose the roots of the teeth to plaque.

Decay around the edges of fillings is also common with older adults. Over the years, fillings may weaken and tend to crack and leak around the edges. Bacteria accumulate in these tiny crevices and cause acid to build up, which leads to decay.

Luckily, most of these conditions are preventable. With regular, lifelong attention from your dentist, and consistent, thorough cleaning at home, your smile can remain gold-medal worthy throughout your life.

For more information on dental care for senior citizens, visit our website at:
www.nbdental.com/seniors

New Brunswick Dental Society
Société Dentaire du Nouveau-Brunswick

New Brunswick Dental Society
Société Dentaire du Nouveau-Brunswick

Bouche saine, corps SAIN.

UN GUIDE DE SANTÉ BUCCODENTAIRE POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Votre corps change à mesure que vous vieillissez. Votre bouche ne fait pas exception à la règle. Voici quelques renseignements sur les changements auxquels vous pouvez vous attendre en ce qui concerne votre bouche et vos dents, de même que des conseils pour garder un sourire beau et jeune, peu importe votre âge.

Dents décolorées

Trouvez-vous qu'il est plus difficile de garder vos dents propres et blanches? C'est parce que la plaque s'accumule plus rapidement et en plus grande quantité à mesure que vous vieillissez. En outre, des changements de la dentine (tissu dur et jaunâtre qui se trouve sous l'émail) peuvent faire en sorte que vos dents paraissent plus foncées.

Perte d'appétit

Vous n'avez plus faim? Certaines personnes perdent le sens du goût et de l'odorat en vieillissant, et cela leur fait perdre l'appétit. Certains médicaments et le port d'une prothèse peuvent aussi diminuer le sens du goût.

Réduction de l'écoulement salivaire

Souffrez-vous constamment d'un mal de gorge, d'une sensation de brûlure, de troubles d'élocution ou d'ingestion, d'enrouement ou de sécheresse des voies nasales? Si oui, cela est probablement dû au dessèchement de la bouche, un problème courant causé par la réduction de l'écoulement salivaire. Ce problème est accéléré par des troubles médicaux et est souvent associé aux effets secondaires des antihistaminiques, des décongestionnants, des médicaments antidouleur et des diurétiques. Si on ne fait rien pour y remédier, le dessèchement de la bouche peut endommager les dents. S'il n'y a pas assez de salive pour humecter la bouche, faire descendre les aliments et neutraliser les acides provenant de la plaque, il peut se former des caries. Votre dentiste peut recommander diverses méthodes pour rétablir l'humidité de la bouche.

Cela peut inclure :

- modifier votre alimentation
- adapter les soins à la maison
- utiliser un dentifrice ou rince-bouche spécial
- avoir plus souvent des examens de vos dents

Maladie des gencives

Vous comptez probablement parmi les trois adultes sur quatre qui souffrent d'une maladie des gencives, la principale cause de la perte des dents chez les adultes. Les bactéries dans votre bouche s'alimentent des sucres et des amidons qui se trouvent dans les aliments que vous consommez, puis elles créent des toxines qui irritent les gencives. Lentement et sans douleur, les gencives se détachent des dents. Si la maladie des gencives n'est pas traitée, l'os de soutien peut se détériorer et les dents peuvent devenir branlantes. Les gencives nécessitent alors une intervention chirurgicale, ou les dents doivent être enlevées.

Caries

Avez-vous remarqué que vos dents sont plus sensibles au toucher ou à la chaleur et au froid? Les racines de vos dents sont peut-être cariées, comme c'est le cas de la plupart des gens de plus de 50 ans. Cette situation se présente lorsque les gencives se rétractent et lorsque les maladies des gencives s'aggravent, exposant les racines des dents à la plaque.

Les caries en périphérie des obturations sont courantes également chez les adultes plus âgés. Au fil des ans, les obturations peuvent s'affaiblir, se fissurer et présenter des fuites le long des rebords. Les bactéries s'accumulent dans ces minces fissures et produisent des acides qui causent des caries.

Il est heureusement possible de prévenir la plupart de ces maladies. En voyant régulièrement votre dentiste et en vous brossant toujours bien les dents à la maison, vous pourrez conserver toute votre vie un sourire digne d'une médaille d'or.

Pour plus d'informations sur les soins dentaires pour les personnes âgées, visitez notre site Web à www.nbdentaire.com/agees

New Brunswick Dental Society
Société Dentaire du Nouveau-Brunswick

Brosse et soie dentaire pour la vie.