



بهداشت دهان و دندان در سالمندان

گروه هدف: سالمندان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی بهار ۱۴۰۴

برای برطرف شدن خشکی دهان چه کنیم

- نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب حل کنید و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول آب نمک رقیق بشویید.
- حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحا آب ساده در طول روز بنوشید.
- در طول روز با نوشیدن کم کم و جرعه جرعه آب، دهان خود را مرطوب نگهدارید.
- قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشویید و یا کمی آب بنوشید. خیس شدن دهان به راحت تر جویدن غذا و قورت دادن لقمه کمک می کند.
- از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.
- از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چپق خودداری کنید.
- میوه و سبزی های تازه را بیشتر مصرف کنید.
- به پزشک مراجعه کنید.

منبع:

کتاب زندگی شاداب، انتشارات سالمند سالم

مراقبت از دندان مصنوعی

- برای شستن آن دسته از دندان های مصنوعی که می توان آنها را از دهان خارج کرد به نکات زیر توجه کنید:
- دندان های مصنوعی را حداقل یکبار در روز از دهان خارج کرده و با مسواک نرم بشویید.
- به خاطر داشته باشید که خمیر دندان برای شستن دندان های مصنوعی مناسب نیست. برای شستن دندان های مصنوعی از مایع ظرفشویی استفاده کنید. پس از آن دندان های مصنوعی را به خوبی با آب بشویید.
- بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان، لثه ها و زبان خود را با یک مسواک نرم بشویید. سپس لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.
- شب ها دندان های مصنوعی را از دهان خارج کرده و در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز قرار دهید. اگر دندان های مصنوعی در هوا خشک شوند یا در آب خیلی داغ قرار داده شوند، خراب خواهند شد.
- در موارد زیر حتما به دندانپزشک مراجعه کنید: اگر دندان مصنوعی شل است.
- اگر دندان مصنوعی به لثه فشار می آورد.
- اگر در هر قسمت از دهان زخم بوجود آمده است.
- اگر قسمتی از دندان مصنوعی شکسته است.
- اگر نمی توانید با دندان مصنوعی غذا بخورید.

چرا باید بهداشت دهان و دندان را رعایت کنیم؟

مراقبت از دندان ها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا:

- مهم ترین کار دندان ها، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجویم، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهیم برد. اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت تر انجام می شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت.
- همه دوست دارند که دندان های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه بر اینکه موجب دوری اطرافیان می شود، برای خود ما نیز آزاردهنده است. هرچند بسیاری از بیماری ها، مثل گلودرد، سینوزیت و بیماری های داخلی می توانند موجب بوی بد دهان شوند، اما یکی از دلایل بوی بد دهان، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان ها و رشد میکروب ها روی آن است.
- با رعایت بهداشت دندان و دهان، دچار عفونت های لثه و دندان ها نمی شویم. این نوع عفونت ها را نباید کم اهمیت دانست زیرا عفونت های لثه و دندان به دهان محدود نمی شوند و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها شوند.

مراقبت از دندان های طبیعی

برای مراقبت از دندان های طبیعی انجام کارهای زیر ضروری است:

- در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریع تر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.
- حتی اگر فکر می کنید هیچ مشکلی ندارید، سالی یکبار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.
- روزی یکبار با استفاده از نخ دندان، سطح بین دندان ها را تمیز کنید. نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. در این صورت لای دندان ها طی مسواک زدن بهتر شسته می شود.

روش صحیح استفاده از نخ دندان

قبل از استفاده از نخ دندان، دست ها را با و صابون بشویید. حدود ۳۵ سانتی متر از نخ دندان را ببرید. دو طرف نخ را که بریده اید، به دور انگشت وسط هر دو دست بپیچید. سه انگشت آخر را ببندید و حدود ۲ تا ۲/۵ سانتیمتر از نخ را در میان دو انگشت شست و سبابه قرار دهید. نخ دندان را به آرامی به صورت رفت و برگشت در فضای بین دندان ها حرکت دهید. با باز کردن تدریجی نخ از دور انگشت وسط، از قسمت های تمیز نخ استفاده کنید.

طریقه صحیح مسواک زدن

برای سطح بیرونی و داخلی دندان، مسواک را به طور مایل در محل اتصال لثه و دندان قرار دهید و به صورت جاروب کردن از سمت لثه به طرف لبه دندان مسواک را حرکت دهید. برای سطح جویده دندان، مسواک را با کمی فشار روی این سطح به جلو و عقب ببرید.

برای سطح داخلی دندان های جلو، مسواک را به صورت عمودی روی لثه و سطح داخلی دندان ها قرار داده و به سمت لبه دندان ها حرکت دهید.

بسیاری از ما علاوه بر دندان های طبیعی، تعداد دندان روکش شده، دندان کاشته شده و یا دندان مصنوعی ثابتی که به وسیله گیره به دندان های کناری وصل شده باشد داریم، تمیز کردن این دندان ها نیز مانند دندان ها باید دقت و توجه بیشتری انجام شود؛ زیرا احتمال گیرکردن خرده های غذا در بین این دندان ها بیشتر است.

