

## بهداشت دهان و دندان در سالمندی

### اهداف آموزشی:

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه با مضامین بهداشت دهان و سالمندی و اهمیت آن آشنا شوند.

#### مقدمه

سالمندی روندی طبیعی میباشد و باید به آن به صورت پدیده بیولوژیک نرمال و غیر قابل اجتناب توجه شود. در طی نیمه دوم قرن بیستم، ترکیب سنی جمعیت به طور بارزی تغییر کرده است و افراد بیشتری به سن سالمندی میرسند. این تغییر دموگرافیک، دارای اثر بزرگی بر ارائه مراقبتهای بهداشتی عمومی و همچنین بهداشت دهان میباشد. همان طور که میدانیم بهداشت دهان از بهداشت عمومی جدا نیست ولی حفظ بهداشت دهان مشخصاً متفاوت تر است. سازمان بهداشت جهانی، بهداشت را سلامت فیزیکی، روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری و ناتوانی تعریف کرده است. در مبحث دهان و دندان، تمرکز بر کیفیت زندگی مرتبط با حفظ بهداشت دهان و دندان و در نظر گرفتن اثرات مختلف بهداشت دهان بر جنبه های متفاوت زندگی از جمله اعتماد به نفس، تعاملات اجتماعی و برنامه های کاری فرد میباشد. افزایش استفاده از داروها، عوارض جانبی داروها، کاهش درآمد و کاهش تواناییهای سالمندان باعث افزایش خطر بیماریهای دهان و دندان در این گروه سنی میشود.

### عوامل تعیین کننده بهداشت دهان در سالمندان

#### بهداشت دهان



#### فاکتورهای فردی:

سن

جنس

فاکتور ژنتیکی و بیولوژیکی

شرایط مدیکال

داروها و اثرات جانبی

وضعیت عملکردی

وضعیت شناختی

توانایی تغذیه، بلع و

غذا خوردن

#### بهداشت دهان مرتبط با رفتار و دانش:

رژیم غذایی

بهداشت دهان

سیگار

الکل

استفاده از سرویس

های بهداشت دهان  
اعتماد به نفس  
مشکلات رفتاری

## شرایط اجتماعی و خانوادگی:

حمایت اجتماعی  
عقاید، ارزش ها،  
دانش، مهارت ها و  
رفتارهای اجتماعی و  
خانوادگی  
شناخت فرهنگی

## شرایط اقتصادی و محیطی:

درآمد  
شرایط زندگی  
دسترسی به آب و  
غذای مناسب  
دسترسی به وسایل  
حمل و نقل  
دسترسی مناسب به  
مراقبت بهداشتی  
دهان و دندان  
تماس با فلورای

اگر فردی اختلال عملکردی یا اختلال شناختی دارد که بر تواناییش بر روی انجام کارهای مربوط به بهداشت دهان و دندان اثر میگذارد، وی را حتماً به متخصص طب سالمندی ارجاع دهید.

## پیامهای پیشگیری کننده از مشکلات بهداشتی دهان برای سالمندان

دهان و دندان سالم دو مورد پایه ای در بهداشت عمومی و احساس خوب بودن در افراد است که باعث برقراری ارتباط موثر بین فردی میشود و افراد از خوردن انواع غذاها لذت میبرند.

### ۵ پیام برای بهداشت دهان

خوب غذا بخورید  
خوب بنوشید  
خوب دندانها را تمیز کنید  
خوب فعالیت انجام دهید  
خوب باقی بمانید

## ۵ راه خوب غذا خوردن

کاهش میزان مصرف غذاهای شیرین، محدود کردن مصرف بیسکوئیت، کیک، شیرینیجات و سایر غذاهای شیرین مصرف انواع مختلفی از میان وعدههای مغذی مثل میوه ها، مغزها و ماست. کسانی که دندان مصنوعی دارند در مصرف مغزها احتیاط کنند.

تمام گروههای غذایی (سبزیجات، میوهها، لبنیات، گوشت، غلات) را مصرف کنید تا باعث حمایت از بهداشت عمومی و بهداشت دهان گردد.

از غذاهای حاوی شیر یا پنیر استفاده کنید تا به کاهش اسید که باعث پوسیدگی دندان میشود کمک کند. از مواد غذایی تازه و ترد استفاده کنید مثل سیب و هویج.

## ۵ راه خوب نوشیدن

روزانه از آب شیر بنوشید.

بعد از مصرف داروها آب بنوشید.

با مصرف گهگاه آب، دهان را مرطوم نگه دارید.

از مصرف قند و شکر با چای یا میوه پرهیز کنید.

مصرف نوشیدنیهای کافئین دار را محدود کنید.

مصرف نوشیدنیهای اسیدی و شیرین (مثل آب میوه صنعتی) را محدود کنید.

## ۵ راه تیز نگه داشتن دهان و دندان

بهداشت ضعیف دهان باعث میشود که باکتریهای موجود در پلاک دندانی اسید و سایر مواد تخریب کننده دندانها، لثه و استخوانهای اطراف را تولید کنند. خارج کردن روزانه پلاک های دندانی باعث پیشگیری از بیماریهای دهانی میشود. مسواک زدن با خمیردندان حاوی فلوراید موثرترین و با صرفه ترین روش خارج کردن فیزیکی پلاک های دندانی از لثه ها، زبان، دندانها و یا دندانهای مصنوعی است. فلوراید باعث حفاظت از دندانهای طبیعی از طریق مینرالیزه کردن مجدد و تقویت کردن مینای دندان میشود.

## بهداشت دندانهای طبیعی

صبح و شب مسواک بزنید، از مسواک نرم بر روی لثه ها و زبان استفاده کنید.

به اندازه یک نخود از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید.

بقیه خمیردندان را از دهان خارج کنید ولی در صورت امکان دهانتان را بعد از مسواک زدن نشوئید. این عمل اجازه میدهد که فلوراید به طور موثر به دندان ها وارد شود.

## مسواک خود را در این شرایط عوض کنید:

هرگاه پره های مسواک به هم ریخته شد

هر سه ماه یکبار

بعد از یک عفونت حاد مثل برفک

از نخ دندان و مسواک زدن با احتیاط بین دندانها جهت خروج باقی مانده های غذا از بین دندانها استفاده کنید.

## دندان مصنوعی

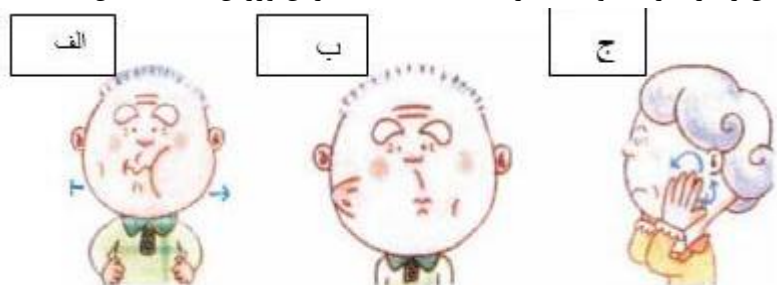
استفاده از دندان مصنوعی باعث ایجاد خطر عفونتهای قارچی میشود. عفونتهای قارچی با موارد زیر مرتبط هستند: استفاده از دندان مصنوعی هنگام خواب، بد تمیز کردن دندان مصنوعی، پلاکهای روی دندان مصنوعی، تخریب رزین دندان مصنوعی، رژیم غذایی، فاکتورهای از قبل موجود مانند دیابت. روزانه دندان مصنوعی را با مسواک و صابون مایع تمیز کنید تا

پلاک ها از تمام سطوح برداشته شود و سپس به خوبی زیر آب بشویید.  
 از خمیر دندان استفاده نکنید چون میتواند باعث آسیب رسیدن به سطح دندان مصنوعی شود.  
 دندان مصنوعی را با دقت نگه دارید و در زیر دستتان کاسه ای از آب قرار دهید تا در صورت افتادن دندان مصنوعی باعث شکستن آن نشود.  
 لثه ها و زبان را با مسواک تمیز کنید تا پلاکها از دهان خارج شود. در طول شب دندان مصنوعی را از دهان خارج کنید و در آب سرد قرار دهید. این کار باعث استراحت بافت لثه میشود.

## ۵ راه فعالیت خوب

ورزش جهت تقویت عضات گونه و زبان و جریان سالم بزاق، کمک به حفظ رطوبت دهان میکند.  
 هوا را به داخل گونه ها بکشید و دهان را به اطراف تکان دهید تا عضات صورت ورزش کنند. (شکل الف)

زبان را در اطراف گونه ها حرکت دهید تا عضات زبان ورزش کنند. (شکل ب)



اطراف صورت را با حرکات چرخشی ماساژ دهید تا باعث بهبود جریان بزاق شود. (شکل ج)  
 لبها، باعث ورزش عضات « ایییییی » و « اوووو » با حرکات صورت و لب شوید.  
 شستن دهان و زبان باعث تازه شدن هوای تنفسی میشود.

## ۵ راه خوب باقی ماندن

به طور مرتب به دندانپزشک مراجعه کنید حتی در صورتیکه دندان مصنوعی دارید.  
 از بدن در مقابل نور خورشید با استفاده از کرم ضد آفتاب، عینک آفتابی و کلاه و پوشش مناسب محافظت کنید.

در صورت امکان از داروهای فاقد مواد شیرین کننده استفاده کنید.  
 ورزشهای تعادلی جهت کاهش خطر زمین خوردن انجام دهید.  
 الکل مصرف نکنید، سیگار نکشید یا تنباکو نجوید.

## نتیجه گیری

مشکل اصلی در حفظ بهداشت دهان در سالمندی، تصور کاهش رهاز به مراقبتهای بهداشتی دهان در این سنین توسط افراد سالمند میباشد. باج این موضوع در بین افراد جامعه نهادینه شود که دندانهای اصلی خود را سالم و زیبا نگه دارند.

منابع:

1- Alzheimer's Australia. Dementia language guidelines. Available at <https://fightdementia.org.au/sites/default/files/full-language-guidelines.pdf> (Viewed 12 December 2014).

- 2- Department of Health Victoria. Action plan for oral health promotion 2013- 2017. Melbourne, Victoria: Prevention and Population Health Branch, Department of Health, 2013.
- 3- NSW Ministry of Health. Oral Health 2020: A strategic framework for dental health in NSW. Sydney: NSW Ministry of Health, 2013.
- 4- Watt R, Fuller S. Practical aspects of oral health promotion. In C Pine, R Harris, eds. Community Oral Health. United Kingdom, Quintessence, 2007;357-375.
- 5- Rogers JG. Evidence-based oral health promotion resource. Melbourne, Victoria: Prevention and Population Health Branch, Department of Health, 2011