

بهداشت دهان و دندان در سالمندان

مقدمه :

سالمند به کسی گفته می شود که در اثر بالا رفتن سن تغییرات مهم عملکردی در بدن او رخ داده است. در کشور ما همانند بسیاری از کشورهای جهان به دلیل بهبود شرایط بهداشتی، متوسط طول عمر افراد بالا رفته و تعداد سالمندان بالای ۶۰ سال افزایش یافته است. بنابراین شناخت تغییرات جسمی و روانی در سالمندان و تأثیری که این تغییرات روی مراقبتهای بهداشت دهان و دندان این گروه می گذارد، کمک می کند تا بتوانیم خدمات بهتری به سالمندان ارائه نماییم.



شکل ۱۸-۵: افزایش سن باعث بروز تغییراتی اجتناب ناپذیر در دهان و فک و صورت افراد می گردد.

تغییرات جسمی در سالمندان:

این تغییرات عبارتند از خاکستری شدن یا از دست دادن موها، کم شدن قدرت بینایی، شنوایی، چشایی، تغییر در میزان و کیفیت بزاق (به علت مصرف دارو)، افزایش پوسیدگی ریشه، بیماریهای لثه، از دست دادن دندان، تحلیل استخوان فک به دلیل پوکی استخوان و افزایش بروز سرطان دهان (با توجه به استفاده از دخانیات)، بیماری پارکینسون، پوکی استخوان، ضایعات سفیدرنگ متعدد در مخاط دهان، التهاب مخاط دهان (به علت کمبود ویتامین B12)، صاف و براق شدن سطح زبان (به علت کمبود ویتامین B)، التهاب دهان ناشی از نیکوتین سیگار، عفونتهای قارچی (در افرادی که دست دندان دارند)

تغییرات روانی در سالمندان:

تغییرات رفتاری و شخصیتی همراه با بالا رفتن سن ایجاد می شود. بیماری که از افسردگی و اضطراب رنج می برد، در اجرای مراقبتهای بهداشت دهان و دندان دچار مشکل می شود. بعنوان مثال از دست دادن دندانها همراه با از دست رفتن قدرت چشایی و اشتها می تواند سبب تضعیف روحیه گردد. بعضی از بیماریهای مزمن در افراد مسن مثل التهاب مفاصل، افزایش فشار خون، دیابت و بیماریهای قلبی-تنفسی و مغزی-عروقی علاوه بر اینکه عملکرد ارگانهای بدن را مختل می کنند، بر بافتهای داخل دهانی بخصوص لثه نیز اثر گذاشته و آنها را مستعد خونریزی و عفونت می کنند.

علل خشکی دهان در سالمندان:

- ۱- استفاده از بعضی داروها
- ۲- اشعه درمانی
- ۳- شیمی درمانی
- ۴- بعضی بیماریها
- ۵- اختلالات غدد بزاقی

مشکلاتی که به علت خشکی دهان ایجاد می گردد:

- ۱- سوزش دهان
- ۲- اشکال در جویدن و بلعیدن
- ۳- اشکال در نگهداشتن دست دندان
- ۴- تغییرات در حس چشایی
- ۵- کاهش اشتها

۶- افزایش پوسیدگی دندانها

برای پیشگیری از خشکی دهان نکات زیر توصیه می شود:

- ۱- مسواک زدن دندانها
- ۲- استفاده از نخ دندان
- ۳- استفاده از فلوراید
- ۴- استفاده از بزاق مصنوعی
- ۵- مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات در روز
- ۶- عدم استفاده از سیگار و دخانیات
- ۷- اسفاده از دهانشویه آب و نمک
- ۸- جویدن آدامس بدون قند

پروتزهای دندانی در سالمندان :

پروتز يك جانشین مصنوعی برای يك عضو یا بافت از دست رفته است که به منظور تأمین زیبایی یا کار آن عضو یا هر دو استفاده می‌شود. پروتز دندانی هم يك جانشین مصنوعی برای يك، چند یا تمام دندانهای از دست رفته است که جهت تأمین کار دندانها و زیبایی فك و صورت استفاده می‌شود.

انواع پروتزهای دندانی:

پروتزهاي دندانی دو نوعند: متحرك يا ثابت:

- ۱- پروتز متحرك: بیمار می‌تواند آن را از دهان خود خارج کند که خود بر دو نوع کامل و پارسسیل (نا کامل یا تکه ای) می‌باشد. پروتز متحرك کامل يك «دست دندان» است که وقتی بیمار کلیه دندانهای هر دو فك خود را از دست داد، از آن استفاده می‌کند. (شکل ۱۹-۵).



شکل ۱۹-۵: دست دندان کامل، پروتزی متحرك است و زمانی تجویز می‌شود که بیمار کلیه دندانهایش را از دست داده باشد.



شکل ۲۰-۵: پروتزهای متحرك

پارسسیل از دو بخش فلزی و غیر فلزی که دارای دندانها و قسمتی شبیه لثه است، تشکیل شده اند.



شکل ۲۱-۷: پروتزه‌های ثابت به گونه‌ای در دهان بیمار قرار می‌گیرند که قابل خارج شدن نیستند.

مراقبت از دندانهای طبیعی:

تمیز کردن پلاک میکروبی مهم‌ترین اصل در مراقبت از دهان و دندان سالمندانی می‌باشد که دارای دندانهای طبیعی هستند. این عمل علاوه بر جلوگیری از ایجاد پوسیدگی دندان و بیماریهای لته‌ای سبب خوشبو شدن دهان نیز می‌گردد. برای افراد مسن مسواک زدن با مسواک نرم و استفاده از خمیردندان دارای فلوراید توصیه می‌گردد.

مراقبت از دندانهای مصنوعی:

۱. **مراقبت از پروتز کامل (دست دندان):** بعد از هر وعده غذایی پروتز متحرک باید از دهان خارج و با آب شسته شود. سپس با مسواک و خمیر دندان، تمام سطوح بخصوص سطحی که در تماس با مخاط دهان می‌باشد از خرده‌های مواد غذایی باقیمانده تمیز گردد. از پودر های ساینده به هیچ وجه جهت تمیز کردن دست دندان استفاده نکنید.

پس از خارج کردن پروتز متحرک دهان را بطور کامل با آب گرم یا محلول نمکی رقیق شستشو داده و در صورت امکان با یک مسواک نرم لته‌ها را تمیز کرده و با انگشت، لته‌ها را ماساژ دهید.

۲. **مراقبت از پروتز متحرک پارسیل (ناکامل یا تکه ای):** بعد از هر وعده غذایی، پروتز متحرک از دهان خارج می‌شود و طبق آنچه در بحث پروتز کامل مطرح گردید، تمیز می‌شود. سپس دندانهای باقیمانده به کمک مسواک و نخ دندان تمیز می‌شود. این افراد باید از دو مسواک استفاده نمایند. یکی برای تمیز کردن پروتز و دیگری برای تمیز کردن دندانهای طبیعی که در داخل دهان قرار دارند.

۳. **مراقبت از پروتز ثابت:** مسواک زدن پروتز ثابت و لته‌های مجاور آن مثل دندانهای طبیعی و استفاده از نخ دندان مخصوص پروتز ثابت برای تمیز کردن زیر پروتزهای ثابت (نحوه استفاده را از دندانپزشک خود سؤال کنید).

نکات مهم:

- به افراد مسن توصیه می‌گردد در هنگام تمیز کردن پروتز دندان، طرف آب پلاستیکی را که تا نیمه پر است زیر دست خود قرار دهند تا در صورتیکه پروتز از دستشان افتاد صدمه نبیند. در موقع شستن به بیمار توصیه می‌شود که پروتز را بین انگشت شست و اشاره خود محکم بگیرد و مسواک بزند. نباید آنرا در کف دست نگه داشت، چون اگر دست دندان از دست بیفتد، ممکن است دو تکه شود.
- علاوه بر استفاده از مسواک جهت تمیز کردن پروتز، می‌توان دست دندان را به صورت هفتگی در یک محلول ضد عفونی کننده [یک قاشق چایخوری مایع سفید کننده خانگی (وایتکس) داخل حدود نیم لیتر آب] به مدت نیم ساعت قرار داد. بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از محلول تمیز کننده، پروتز باید کاملاً زیر شیر آب شسته شود و سپس داخل دهان قرار گیرد. البته لازم به ذکر است که نباید محلول وایتکس را برای تمیز نمودن پروتزهای پارسیل استفاده نمود؛ زیرا ممکن است سبب کدر شدن قسمت فلزی آن گردد.
- با توصیه دندانپزشک می‌توان از قرصهای پاک کننده جهت برطرف کردن رنگ و جرم پروتز روزی یکبار استفاده نمود.
- به افرادی که از پروتز استفاده می‌کنند توصیه می‌شود در طول روز اگر زمانی را خارج از منزل بسر می‌برند و غذا می‌خورند، وسایل لازم جهت تمیز نمودن دندانها و نیز پروتز خود را بهمراه داشته باشند.

- در طول شبانه روز دندانهای مصنوعی متحرک باید برای مدتی از دهان خارج شود تا مخاط دهان که تحت فشار دندانهای مصنوعی در هنگام غذا خوردن بوده است، استراحت کند و به وضعیت طبیعی خود برگردد. توصیه میشود حدود ۸ ساعت دست دندان درآورده شود که بهترین زمان برای این مدت هنگام خواب می باشد.
- پس از تمیز کردن دست دندان در شب و قبل از خواب باید آن را در ظرفی پر از آب قرار داد تا آب از دست نهد و تغییر حجم پیدا نکند. توصیه شود که هیچگاه دست دندان را وارد آب داغ نکرده و یا با آب داغ شستشو داده نشود.
- اگر فردی که از دست دندان استفاده می کند دچار تورم و درد و تحریک بافتهای دهان شد، به او توصیه نمایید که دست دندان را از دهان خارج کند و حتماً او را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع نمایید.
- به هیچ وجه جهت اصلاح و تطابق دست دندان با بافتهای دهان از سمباده و یا وسایل ساینده و چسبهای آماده استفاده ننمایید. چون تطابق قرارگیری دندانها در مقابل هم در فکین بهم می خورد و پس از آن نمی توان بدون آنها از دست دندان استفاده نمود.
- تمام بیمارانیکه دارای دست دندان هستند حتی اگر از نظر خودشان مشکلی نداشته باشند، باید حداقل هر ۶ تا ۱۲ ماه یکبار به دندانپزشک جهت معاینه مراجعه نمایند.

در موارد زیر توصیه می گردد بیمار را به دندانپزشک ارجاع نمایید:

- اگر دندان مصنوعی لق است.
- اگر دندان مصنوعی به لثه ها فشار می آورد.
- اگر در هر قسمتی از دهان زخم ایجاد شده است.
- اگر قسمتی از دندان مصنوعی شکسته است.
- اگر بیمار نمی تواند با دست دندان غذا بخورد.
- اگر پس از خارج کردن آن احساس کند لثه برجسته شده است.

مراقبت دهان و دندان در بیماران ناتوان و بستری:

- در افراد مسنی که از نظر فیزیکی به شدت ناتوان می باشند و یا به دلایل بیماریهای خاص قادر به رعایت بهداشت دهان و دندان خودشان نمی باشند، باید اقدامات بهداشتی زیر توسط کسی که از آنها نگهداری می کند، صورت گیرد:
- اگر بیمار در تختخواب می باشد، با قرار دادن چندین بالش در زیر سر، سر او به صورتی بلند شود که سرش روبروی صورت شما قرار گیرد. سپس یک حوله تمیز و یک ظرف روی سینه، در زیر چانه او قرار دهید.
- اگر بیمار روی صندلی چرخدار قرار دارد، در پشت او قرار بگیرید و یک دست خود را در زیر چانه او و سرش را بر روی بدن خود تکیه دهید. حوله را بر روی سینه به صورتی قرار دهید که شانه هایش را هم بپوشاند و ظرفی را بر روی پای بیمار یا بر روی میز جلوی صندلی بیمار که به او نزدیک است قرار دهید و یا اینکه اگر بتوانید صندلی چرخدار را نزدیک دستشویی ببرید.
- مسواک کردن را طبق روش توصیه شده در بحث رعایت بهداشت دهان و دندان انجام دهید و از نخ دندان نیز استفاده نمایید.
- اگر لبهای بیمار خشک و ترک خورده هستند، با وازلین چرب کنید.