



## مراقبت از دهان و دندان در سالمندان

### مقدمه

مراقبت از دندان‌ها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت بسیار زیادی دارد، زیرا:

- مهمترین کار دندانها، 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 دندانهای سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه بر اینکه موجب دوری اطرافیان می شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است. هر چند بسیاری از بیماری ها، مثل گلودرد، سینوزیت و بیماریهای داخلی می توانند موجب بوی بد دهان شوند، اما یکی از دلایل بوی بد دهان، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان‌ها و رشد میکروب‌ها روی آن است. اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بد دهان، پیشگیری از خرابی دندان‌ها و عفونت‌های لثه است.

- با رعایت بهداشت دهان و دندان‌ها، دچار عفونت‌های لثه و دندان‌ها نمی شویم. این نوع عفونت‌ها را نباید کم اهمیت دانست، زیرا عفونت‌های لثه و دندان‌ها به دهان محدود نمی شوند و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت‌های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها شوند.

### مراقبت از دندان‌های طبیعی

برای مراقبت از دندانهای طبیعی انجام کارهای زیر ضروری است:

- در صورت پوسیدگی دندان، هر چه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.

حتی اگر فکر می کنید هیچ مشکلی ندارید، سالی یک بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.

روزی یک بار با استفاده از نخ دندان، سطح بین دندان‌ها را تمیز کنید. نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. در این صورت

لای دندان‌ها طی مسواک زدن بهتر شسته می شود.

### روش صحیح استفاده از نخ دندان

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

**شیار بین لثه و دندان، محل مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم‌دندانی است. تمیز کردن این ناحیه از دندانها در پیشگیری از بیماری‌های لثه بسیار موثر است.**

- حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.
- موهای مسواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید.

### مراقبت از دندان های مصنوعی

دندان های مصنوعی نیز مانند دندان های طبیعی، نیازمند مسواک زدن و مراقبت هستند. اگر دندان مصنوعی تمیز نشود، ممکن است باعث ایجاد عفونت های مختلف، مانند «برفک دهان» شود. 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 یک بار 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 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.



■ بعد از مسواک زدن، مسواک را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.

■ هر چند وقت یکبار مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نامنظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد، اصلا مناسب نیست. معمولا از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه نمی توان استفاده کرد.

■ از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندان ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می شوند.

■ پس از مسواک زدن لثه های خود را با انگشت ماساژ دهید.

■ اگر در موقع مسواک زدن، لثه شما خونریزی می کند، مسواک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه 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 جونده 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، تعدادی 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 های طبیعی است. اما نخ کشیدن و مسواک زدن این دندان ها باید با دقت و توجه بیشتری انجام شود، زیرا احتمال گیر کردن خرده های غذا در بین این دندان ها بیشتر است.

در موارد زیر حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید:

- اگر دندان مصنوعی شل است.
  - اگر دندان مصنوعی به لثه فشار می‌آورد.
  - اگر در هر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است.
  - اگر قسمتی از دندان مصنوعی شکسته است.
  - اگر نمی‌توانید با دندان مصنوعی غذا بخورید.
  - اگر بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان احساس می‌کنید لثه شما برجسته است.
- 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 شدن جویدن غذا و قورت دادن لقمه کمک می‌کند.
  - از مصرف خود سرانه دارو خودداری کنید.
  - از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چپق خودداری کنید.
  - میوه‌ها و سبزی‌های تازه را بیشتر مصرف کنید.
  - به پزشک مراجعه کنید.

### بی‌دندانی

- اگر اصلاً دندان ندارید، باز هم برای جلوگیری از عفونت لثه بهداشت دهان را رعایت کنید
- با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لثه‌ها و سطح روی زبان را بشویید پس از آن لثه‌ها را با انگشت ماساژ دهید.
- هر چه سریعتر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.

### خشکی دهان

خشکی دهان یکی از مشکلاتی است که موجب می‌شود جویدن و قورت دادن غذا سخت شود و مزه غذاها را کمتر احساس کنیم.

### علت خشکی دهان چیست؟

- با افزایش سن به طور طبیعی ترشح آب دهان کم می‌شود.
  - مصرف داروهای مدر (زیاد کننده ادرار) و داروهای آرام‌بخش نیز دهان را خشک می‌کند.
  - گرفتگی بینی و نفس کشیدن با دهان به خصوص هنگام خواب موجب خشکی دهان می‌شود.
  - کشیدن سیگار نیز یکی از علت‌های خشکی دهان است.
- 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 ترجیحاً آب ساده در طول روز بنوشید.

■ در طول روز با نوشیدن کم‌کم و جرعه‌جرعه آب، دهان



### گروه‌های هدف این متن آموزشی

- افراد بالای ۶۰ سال
- عموم مردم خصوصاً میانسالان
- رابطین بهداشتی

### منابع استفاده شده در تهیه این متن آموزشی

- کتب چهار جلدی بهبود شیوه زندگی در دوره سالمندی / انتشارات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی