

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 60 سال افزایش یافته است. در حال حاضر بیش از 4 میلیون سالمند بالای 60 سال در کشورمان زندگی می کنند. 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 بهروزان بتوانند خدمات بهتری به سالمندان ارائه نمایند (شکل 18-5).



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) و واریس وریدهای زبان.

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 دستورات 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.

خشکی دهان در سالمندان:

اختلال در عملکرد غدد بزاقی می تواند سبب خشکی دهان شود.

استفاده از بعضی داروها

اشعه درمانی

شیمی درمانی

بعضی بیماریها

مشکلاتی که به علت خشکی دهان ایجاد می گردد.

سوزش دهان

اشکال در جویدن و بلعیدن

اشکال در نگهداشتن دست دندان

تغییرات در حس چشایی

کاهش اشتها

افزایش پوسیدگی دندانها

اگر فرد مسني با دندانهاي طبيعي دچار خشكي دهان گردد، مي‌تواند جهت کاهش عوارض آن از نخ دندان و مسواك حداقل دو بار در روز (حتماً يكبار قبل از خواب) استفاده نمايد. همچنين استفاده از فلورايد، محلولهايي به عنوان بزاق مصنوعي (با توصيه دندانپزشك)، مصرف حداقل 6 تا 8 ليوان مايعات ساده در روز، عدم استفاده از سيگار (و ساير انواع دخانيات)، استفاده از محلول آب نمك رقيق چندين بار در روز و جويدن آدامس بدون قند جهت افزايش فعاليت غدد بزاقى توصيه مي‌شود.

پروتزهای دندانی در سالمندان :

پروتز يك جانشين مصنوعي براي يك عضو يا بافت از دست رفته است كه به منظور تأمين زيبايي يا كار آن عضو يا هر دو استفاده مي‌شود. پروتز دنداني هم يك جانشين مصنوعي براي يك، چند يا تمام دندانهاي از دست رفته است كه جهت تأمين كار دندانها و زيبايي فك و صورت استفاده مي‌شود.

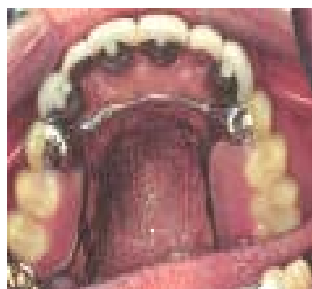
انواع پروتزهای دندانی:

پروتزهاي دنداني دو نوعند: متحرك يا ثابت:

1. پروتز متحرك: بيمار مي‌تواند آن را از دهان خود خارج كند كه خود بر دو نوع كامل و ناكامل يا پارسيل مي‌باشد. پروتز متحرك كامل يك «دست دندان» است كه وقتي بيمار كلييه دندانهاي هر دو فك خود را از دست داد، از آن استفاده مي‌كند. (شكل 19-5).



شكل ۱۹-۵: دست دندان كامل، پروتزی متحرك است و زماني تجويز می‌شود كه بيمار كلييه دندانهايش را از دست داده باشد.



شكل ۲۰-۵: پروتزهای متحرك پارسيل از دو بخش فلزی و غير فلزی كه دارای دندانها و قسمتی شبیه لثه است، تشكيل شده اند.



شكل ۲۱-۷: پروتزهای ثابت به گونه ای در دهان بيمار قرار می‌گیرند كه قابل خارج شدن نیستند.

مراقبت از دندانهای طبیعی:

سالمنداني كه داراي دندانهاي طبيعي مي‌باشند، تميز كردن پلاك ميكروبي مهمترين اصل در مراقبت بهداشت دهان و دندان آنها در منزل مي‌باشد. اين عمل علاوه بر جلوگیری از ايجاد پوسيدگي دندان و بيماريهاي لثه‌اي سبب خوشبو شدن دهان نيز مي‌گردد. مسواك زدن مطابق روشي كه قبلاً توضيح داده شده است، براي اكثر افراد مسن با مسواك نرم توصيه مي‌شود. در افرادي كه تحليل لثه (در نواحي مشخصي از دهان) دارند، استفاده از مسواك بسيار نرم آنها با حرکات چرخشي بر سطوح دنداني و با فشار ملایم در نواحي تحليل توصيه مي‌شود. استفاده از خمير دندان با توجه به مزايای وجود فلورايد و كمك به برطرف كردن پلاك و رنگ روي دندانها الزامي مي‌باشد (البته به شرطي كه خمير دندان را قورت ندهند).

مراقبت از دندانهای مصنوعی:

1. مراقبت از پروتز کامل (دست دندان): بعد از هر وعده غذایی پروتز متحرک باید از دهان خارج و ابتدا با آب شسته شود. سپس با مسواک و خمیر دندان، تمام سطوح بخصوص سطحی که در تماس با مخاط دهان می باشد از خرده های مواد غذایی باقیمانده تمیز گردد. روش مناسب دیگر استفاده از مسواک به همراه صابون غیر معطر و یا مایع ظرفشویی می باشد. توجه داشته باشید از پودر های ساینده به هیچ وجه جهت تمیز کردن دست دندان استفاده نکنید. علاوه بر تمیز کردن دست دندان بعد از هر وعده غذایی، پس از خارج کردن آن باید دهان را بطور کامل با آب گرم یا محلول نمکی رقیق شست و در صورت امکان با یک مسواک نرم لثه ها را تمیز کرد و با انگشت، لثه ها را ماساژ داد.
2. مراقبت از پروتز متحرک ناکامل (پارسیل): بعد از هر وعده غذایی، پروتز متحرک از دهان خارج می شود و طبق آنچه در بحث پروتز کامل مطرح گردید، تمیز می شود. سپس دندانهای باقیمانده به کمک مسواک و نخ دندان تمیز می شود. 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.
3. مراقبت از پروتز ثابت: در رابطه با مراقبت از پروتز های ثابت باید گفت که پس از هر وعده غذایی، پروتز ثابت را می توان با برس، نخ دندان و مسواک مخصوص، تمیز کرد. جهت اطلاعات بیشتر حتماً باید با دندانپزشک مشورت شود.

نکات مهم:

- به افراد مسن توصیه می گردد در هنگام تمیز کردن پروتز دندان، ظرف 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 می شود 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، می توان 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 پروتز های پارسیل استفاده نمود؛ زیرا ممکن است سبب کدر شدن قسمت فلزی آن گردد.
- با توصیه دندانپزشک می توان از قرصهای پاک کننده جهت بر طرف کردن رنگ و جرم پروتز روزی یکبار استفاده نمود.
- به افرادی که از پروتز استفاده می کنند توصیه می شود در طول روز اگر زمانی را خارج از منزل بسر می برند و غذا می خورند، وسایل لازم جهت تمیز نمودن دندانها و نیز پروتز خود را به همراه 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 8 ساعت دست دندان در آورده 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 ندهد 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 بافت های 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 بافت های دهان از سمباده و یا وسایل ساینده و چسب های آماده استفاده ننمایید. چون تطابق قرار گیری دندانها در مقابل هم در فکین بهم می خورد و پس از آن نمی توان بدون آنها از دست دندان استفاده نمود.
- تمام بیمارانی که دارای دست دندان هستند حتی اگر از نظر خودشان مشکلی نداشته باشند، باید حداقل هر 6 تا 12 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 نمی‌تواند 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 می‌باشند و یا به دلایل بیماری‌های خاص قادر به رعایت بهداشت دهان و دندان خودشان نمی‌باشند، باید اقدامات بهداشتی زیر توسط کسی که از آنها نگهداری می‌کند، صورت گیرد:
- اگر بیمار در تخت‌خواب می‌باشد، 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 شانه‌هایش 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.

