



بهداشت دهان و دندان در سالمندان

تهیه کننده: دکتر محبومه درگاهی
واحد بهداشت دهان و دندان
واحد ارتیاطات و آموزش سلامت
مرکز بهداشت شمال تهران

سالمندان گنجینه های

ارزشمندی از تجربه هستند که

باید از وجود آنها بهره های

فراوان برد و قدردان لحظه

لحظه حضورشان بود

می توان سالمند بود

و دندانهای سالم و طبیعی داشت

سالمندی \neq با از دست رفتن دندانها

❖ استفاده از مسواک برقی در افراد ناتوان که دچار ضعف عضلانی و درد در ناحیه دست یا لرزش می باشند.

❖ تمیز کردن سطح زبان توسط مسواک که سبب کاهش رشد قارچها و میکروبها در سطح زبان و کاهش بوی بد دهان می شود.

❖ استفاده از لقمه های کوچک هنگام صرف غذا و کنترل باز شدن دهان در هنگام خمیازه بویژه در سالمندانی که دچار دررفتگی مفصل فکی می شوند.

❖ در صورت عدم بهبود هر نوع زخم یا ضایعه در ناحیه دهان و لبها که بیشتر از دو هفته طول بکشد باید حتما به دندانپزشک مراجعه شود.

❖ مراجعه هر شش ماه یک بار به دندانپزشک جهت معاینه و بررسی سلامت دهان و دندانها

اهمیت سلامت دندانها در سالمندان

❖ زیبایی و حفظ وضعیت طبیعی عضلات صورت

❖ امکان تغذیه درست با کمک دندانها که اولین گام در تغذیه توسط آنها انجام میشود.

❖ تکلم و ادای صحیح اصوات و کلمات

❖ اثر روانی مثبت و روحیه بهتر در سالمندان

اثرات فیزیولوژیک و طبیعی افزایش سن بر

ناحیه دهان و دندان:

❖ ایجاد ساییش در سطح تاج دندانها

❖ تحلیل لثه که این حالت با تحلیل لثه به دلیل بیماری لثه که در اثر بهداشت نامناسب ، عفونت

لثه و وجود جرم و یا ترمیم های نامناسب دندانی ایجاد می شود ، متفاوت است.

❖ کاهش ترشح بزاق بویژه در خانمها که همراه با یائسگی اتفاق می افتد.

❖ در رفتگی مکرر مفصل فک پایین به علت ساییش سر مفصل

عوارض دهانی که به دنبال ابتلا به

بیماری یا ثانویه به مصرف داروها و

انجام رادیو تراپی در ناحیه سر و صورت

در سالمندان بروز می کند:

❖ خشکی دهان که این عارضه شرایط را برای

بروز پوسیدگی و تجمع جرم دندانی و ایجاد

بیماری لثه فراهم می کند.

❖ اختلال در بلع طبیعی ، بطور مثال در بیماران

مبتلا به پارکینسون پیشرفته که عدم امکان بلع

مناسب غذا موجب باقی ماندن ذرات غذا در دهان

و در نتیجه افزایش احتمال پوسیدگی ، بیماری لثه و بوی بد دهان می شود.

❖ ناتوانی در تامین بهداشت مناسب به علت ضعف جسمانی

❖ عدم امکان تغذیه از راه دهان به دلیل بیماری شدید که شرایط بهداشت دهان را تحت تاثیر قرار میدهد.

❖ بروز زخمهای دهانی به علت بهداشت ضعیف

یا ضعف سیستم ایمنی و مصرف داروها

❖ بوی بد دهان

❖ ایجاد زخم در گوشه لب که به علت افتادگی عضلات و ایجاد چین و چروک ، عدم کنترل بزاق

و ناتوانی در تامین بهداشت اتفاق می افتد.

❖ ایجاد زخم در مخاط دهان به علت عدم تامین بهداشت دندانهای مصنوعی و یا نامناسب بودن

این دندانها که سبب تحریک مداوم مخاط زیرین خود می شوند.

روشهای پیشگیری از بروز مشکلات

دهان و دندان در سالمندان :

❖ تامین بهداشت مناسب و کافی دهان

شامل استفاده از دهان شویه ، مسواک ، خمیر دندان ، نخ دندان و سایر روشها مانند استفاده

از مسواک برقی و یا شستشوی دهان با سرنگ

محتوی دهان شویه یا سرم فیزیولوژی توسط پرستار در سالمندان بیمار

❖ در افرادی که خشکی دهان دارند توصیه به جوییدن آدامس های بدون قند می تواند به

جریان یافتن بیشتر بزاق کمک کند.

❖ شستشوی دهان با آب به دفعات زیاد در طول روز

❖ در موارد شدید خشکی دهان استفاده از بزاق مصنوعی

❖ شستشوی مرتب دندانهای مصنوعی متحرک پس از صرف خوراکیها و شستشوی مخاط

دهان

❖ عدم استفاده از دندانهای مصنوعی نامناسب که به دلیل لقی سبب تحریک مداوم و

ایجاد زخم در دهان می شود.

❖ خارج کردن دندانهای مصنوعی متحرک از دهان در هنگام خواب و استراحت