

صحة الفم للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة

تم تصميم ورقة الحقائق هذه لمساعدة كل من مقدمي الرعاية للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة وأولئك الذين لديهم قدرة منخفضة على الرعاية الذاتية على تطوير والحفاظ على خطة كاملة للعناية بصحة الفم.

أهم مكونات الحفاظ على صحة الفم الجيدة هي النظام الغذائي والحصول على الفلوريد ونظافة الفم اليومية.

الحفاظ على نظام غذائي صحي

تناول نظامًا غذائيًا متوازنًا غنيًا بالفواكه والخضروات لحماية صحة الفم. عليك بالإكثار من تناول منتجات الألبان لأنها تحتوي على الكالسيوم الضروري لصحة الأسنان.

ابق الوجبات الخفيفة السكرية إلى الحد الأدنى. في كل مرة تتناول طعام يحتوي على السكر أو النشا، يتم تنشيط الجراثيم التي تهاجم الأسنان على الفور. الحد من عدد الوجبات الخفيفة يقلل من عدد الهجمات. اشرب كوب من ماء الصنبور بعد تناول الوجبات الخفيفة.

تجنب شرب المشروبات الغازية السكرية والعالية الحموضة والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة وعصائر الفاكهة. إذا كنت تشرب هذه الأنواع من المشروبات، فاشرب بعدها كوب من ماء الصنبور.

الفلوريد

يعمل الفلوريد على تقوية مينا الأسنان، مما يجعل الأسنان أكثر مقاومة للتسوس. اشرب الكثير من ماء الصنبور واستخدم معجون أسنان يحتوي على الفلوريد مرتين يوميًا.

قد يوصي طبيب الأسنان باستخدام منتجات مثل غسول الفم بالفلوريد أو معاجين الأسنان أو الجل ذات الجرعات العالية من الفلوريد إذا كنت معرضًا لخطر تسوس الأسنان.

الحفاظ على نظافة الفم الجيدة

الهدف الرئيسي لنظافة الفم الجيدة هو إزالة أكبر قدر ممكن من البلاك عن الأسنان. يتم تحقيق ذلك عادةً عن طريق تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط بشكل منتظم. ومع ذلك، قد يكون تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط أمرًا صعبًا بالنسبة للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة. يتم توفير نصائح لمقدمي الرعاية أدناه.

مساعدة الآخرين على تنظيف الأسنان

إذا كان الشخص غير قادر على الإمساك بفرشاة الأسنان التقليدية أو استخدامها، فقد يساعده أحد هذه الاقتراحات:

- قد يكون الشخص قادرًا على تنظيف أسنانه باستخدام فرشاة أسنان كهربائية أو تعمل بالبطارية.

- قد تتمكن من تثبيت فرشاة الأسنان على يد الشخص باستخدام شريط مطاطي عريض (مع الحرص على أن يكون الشريط محكمًا بدرجة كافية لتثبيت الفرشاة ولكنه رخو بدرجة كافية حتى لا يحد من الدورة الدموية).
- إذا قمت بوضع مقبض فرشاة الأسنان تحت الماء الساخن جدًا لتليين البلاستيك، فقد تتمكن من ثني مقبض الفرشاة بلطف لإنشاء زاوية أفضل.
- إذا كان الشخص يواجه صعوبة في الإمساك بفرشاة الأسنان، فقم بزيادة سمك المقبض عن طريق إدخاله في إسفنجة أو كرة مطاطية أو قبضة مقبض الدراجة.
- إذا كان الشخص يواجه صعوبة في رفع يده، قم بإطالة مقبض فرشاة الأسنان عن طريق ربط أداة تمديد مثل المسطرة أو خافض اللسان أو ملعقة خشبية.
- إذا كان الشخص يعاني من صعوبة في إبقاء فمه مفتوحًا، فكر في استخدام دعامة للفم مثل منشفة مبللة ملفوفة، أو حاجز باب مطاطي معقم، أو ثلاث أو أربع خافضات لسان مثبتة معًا.

تنظيف أسنان الآخرين

هناك عدد من الأوضاع المختلفة التي يمكن أن تجعل تنظيف أسنان شخص آخر أسهل.

يجب على مقدم الرعاية دائمًا:

- دعم رأس الشخص
- الحرص على ألا يختنق الشخص أو يتقيأ أثناء إمالة رأسه (أدر الرأس قليلاً إلى جانب واحد وقلل من كمية معجون الأسنان المستخدم)
- التأكد من أن الشخص يستطيع الرؤية بشكل صحيح داخل الفم وأن يكون قادرًا على التعامل مع فرشاة الأسنان بحرية وأمان.

إذا كان الشخص على كرسي متحرك، قف أو اجلس خلف الكرسي المتحرك وقم بقفل عجلات الكرسي للسلامة. استخدم ذراعًا واحدة لدعم رأس الشخص على الظهر أو مسند رأس الكرسي المتحرك أو على جسمك.

لتنظيف الأسنان أثناء الجلوس على الأرض، اجعل الشخص يجلس على الأرض ووجهه بعيدًا عنك. اجلس على كرسي خلفه مباشرة واسند رأسه إلى الخلف على ركبتيك.

يمكنك أيضًا تنظيف أسنان شخص ما أثناء استلقائه. اطلب من الشخص الاستلقاء على الأرض أو السرير أو الأريكة مع رفع رأسه قليلاً على الوسادة. انخفض على الركبتين خلف رأسه. يمكنه أيضًا وضع رأسه في حضنك. استخدم ذراعك الحرة لدعم رأسه.



غالبًا ما يتيح الجلوس على كيس القماش للشخص الاسترخاء دون خوف من السقوط. أجلسه بشكل مريح على كيس القماش واستخدم نفس الأسلوب المتبع مع الشخص المستلقي.

تنظيف الأسنان بالخيط

يمكن أن يكون استخدام الخيط صعبًا. تتوفر أدوات تنظيف الأسنان وفرش تنظيف ما بين الأسنان وأدوات التنظيف الأخرى للمساعدة، إلا أن العديد من الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة لن يتمكنوا من استخدام خيط الأسنان بشكل مستقل. يمكن لمقدم الرعاية تنظيف أسنان الشخص بالخيط عن طريق وضعه بنفس الطريقة لتنظيف الأسنان. قم بزيارة موقعنا على الإنترنت لمزيد من المعلومات حول تقنيات تنظيف الأسنان بالخيط الصحيحة.

الاهتمام بصحة الفم للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية

قد لا يحتاج الأشخاص المصابون بالخرف أو الإعاقات الذهنية الأخرى إلى مساعدة أو قد يحتاجون فقط إلى مساعدة محدودة أو قد يحتاجون ببساطة إلى التذكير بشأن العناية بالفم. ومع ذلك، سيحتاج البعض إلى قدر كبير من المساعدة وقد يعانون من مشاكل سلوكية تجعل تقديم الرعاية أمرًا صعبًا. يتم توفير نصائح لمقدمي الرعاية أدناه:

- كن على استعداد تام. جهز فرشاة الأسنان والخيط ومعجون الأسنان.
 - الاستفادة بشكل جيد من *التواصل اللفظي وغير اللفظي*. تحدث بوضوح وهدوء وكن مُطمئنًا. اشرح ما تفعله وابق على مرأى من الشخص إن أمكن.
 - قد تجد أن طرق المساعدة مثل وضع فرشاة الأسنان في يد الشخص تساعد على فهم ما أنت على وشك القيام به. ومع ذلك، لا تعطي فرشاة الأسنان أبدًا لشخص عدواني أو لديه حركات يد غير منضبطة.
 - إن إعطاء الشخص شيئًا مألوفًا مثل لعبة أو وسادة مفضلة قد يوفر له *إلهاء آمنًا* وممتعًا أثناء تنظيف أسنانه.
 - قد تجد أن وضع يدك على يده وتنظيف أسنانه بالفرشاة معًا يساعد في *قبوله* العناية بالفم.
- يمكن للمعالج الوظيفي مساعدة مقدمي الرعاية على تطوير خطة رعاية صحية للفم قابلة للتحقيق للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة.

للمزيد من المعلومات

- اتصل بطبيب الأسنان
- تفضّل زيارة www.health.qld.gov.au/oralhealth
- اتصل بـ HEALTH 13 على الرقم (13 43 25 84) للحصول على مشورة صحية سرية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
- البريد الإلكتروني oral_health@health.qld.gov.au