

بهداشت دهان و دندان برای افراد با نیازهای خاص

این برگه اطلاعات برای کمک به مراقبان افراد دارای نیازهای ویژه و کسانی که ظرفیت خود مراقبتی کمتری دارند جهت ایجاد و حفظ برنامه کامل مراقبت از سلامت دهان طراحی شده است.

مهم ترین مولفه های حفظ سلامت دهان و دندان، رژیم غذایی، دسترسی به فلوراید و بهداشت روزانه دهان و دندان است.

حفظ رژیم غذایی سالم

برای حفظ سلامت دهان و دندان، از یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از میوه و سبزیجات استفاده کنید. از لبنیات فراوان استفاده کنید زیرا حاوی کلسیم هستند که برای سلامت دندان ها ضروری است.

میان وعده های شیرین را به حداقل برسانید. هر بار که غذای حاوی قند یا نشاسته خورده می شود، باکتری هایی که به دندان ها حمله می کنند بلافاصله فعال می شوند. محدود کردن تعداد میان وعده ها، تعداد این حملات را کاهش می دهد. بعد از خوردن میان وعده، یک لیوان آب لوله کشی بنوشید.

از نوشیدن نوشابه های شیرین و دارای اسید بالا، نوشیدنی های ورزشی، نوشیدنی های انرژی زا و آب میوه خودداری کنید. اگر این نوع نوشیدنی ها را می نوشید، پس از نوشیدن آنها یک لیوان آب لوله کشی بنوشید.

فلوراید

فلوراید مینای دندان را تقویت و دندان های شما را در برابر پوسیدگی مقاوم تر می کند. مقدار زیادی آب لوله کشی بنوشید و دو بار در روز از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید.

اگر در معرض خطر بالای پوسیدگی دندان هستید، ممکن است استفاده از محصولاتی مانند دهان شویه های حاوی فلوراید و خمیردندان ها یا ژلهای دارای دوز بالای فلوراید توسط دندانپزشک شما توصیه شود.

رعایت بهداشت دهان و دندان

هدف اصلی بهداشت دهان و دندان حذف هر چه بیشتر جرم از روی دندان است. این هدف معمولاً با مسواک زدن منظم و نخ دندان کشیدن به دست می آید. با این حال، مسواک زدن و نخ دندان کشیدن برای افراد با نیازهای خاص می تواند دشوار باشد. نکاتی برای مراقبین در زیر ارائه شده است.

کمک به دیگران برای مسواک زدن

اگر فردی نتواند مسواک سنتی را در دست بگیرد یا از آن استفاده کند، یکی از این پیشنهادات ممکن است کمک کند:

- ممکن است فرد بتواند دندان های خود را با استفاده از مسواک برقی یا باتری دار مسواک بزند.
- ممکن است بتوانید مسواک را با استفاده از یک کش پهن به دست فرد بچسبانید (مراقب باشید که کش به اندازه کافی سفت باشد تا مسواک را محکم کند اما آنقدر شل باشد که گردش خون را محدود نکند).
- اگر دسته مسواک را زیر آب بسیار داغ قرار دهید تا پلاستیک آن نرم شود، ممکن است بتوانید دسته مسواک را به آرامی خم کنید تا زاویه بهتری ایجاد کنید.
- اگر فرد در گرفتن مسواک مشکل دارد، دسته را با قرار دادن آن در یک تکه اسفنج، توپ پلاستیکی یا دسته دوچرخه، ضخیم کنید.
- اگر فرد در بالا بردن دست خود مشکل دارد، طول دسته مسواک را با چسباندن یک افزایش دهنده طول مانند خط کش، چوب زبان یا قاشق چوبی به آن بلند تر کنید.

- اگر فرد در باز نگه داشتن دهان خود مشکل دارد، از یک تکیه گاه دهانی مانند یک پارچه شستشوی مرطوب شده، زیر دری لاستیکی استریل شده یا سه چهار عدد چوب زبان که به هم چسبانده شده اند، استفاده کنید.

مسواک زدن دندان های دیگران

موقعیت های مختلفی وجود دارند که می توانند مسواک زدن دندان های دیگران را آسان تر کنند.

مراقب همیشه باید:

- سر فرد را نگه دارد.
- مواظب باشد که در حالی که سر فرد کج شده است، خفه نشود یا عق نزند (سر را کمی به یک طرف بچرخانید و مقدار خمیر دندان مصرفی را کاهش دهید)
- اطمینان حاصل کند که می تواند به درستی داخل دهان را ببیند و بتواند آزادانه و ایمن مسواک را حرکت دهد.
- اگر فرد روی ویلچر است، بایستید یا پشت ویلچر بنشینید و چرخ های صندلی را برای ایمنی قفل کنید. از یک دست برای نگه داشتن سر فرد در پشت یا پشتی صندلی چرخدار یا در مقابل بدن خود استفاده کنید.
- برای مسواک زدن فردی که روی زمین نشسته است، از او بخواهید روی زمین به سمت مخالف شما بنشیند. در فاصله بسیار نزدیک پشت سر آنها روی یک صندلی بنشینید و سر آنها را به عقب به زانوهای خود تکیه دهید.
- شما همچنین می توانید دندان های فردی که دراز کشیده است را مسواک بزنید. از او بخواهید روی زمین، تخت یا مبل دراز بکشد و سرش را روی بالش کمی بالا بیاورد. پشت سرش زانو بزنید. او می تواند سر خود را نیز روی پاهای شما بگذارد. از دست آزاد خود برای نگه داشتن سر او استفاده کنید.
- نشستن روی مبل راحتی بین بگ اغلب به فرد اجازه می دهد بدون ترس از افتادن راحت باشد. او را در حالت راحت روی مبل بین بگ بنشانید و از همان تکنیک ویژه کسی که دراز کشیده است استفاده کنید.

نخ دندان کشیدن

نخ دندان کشیدن ممکن است مشکل باشد. نخ دندان دسته دار، برس های بین دندانی و سایر ابزارهای تمیز کننده برای کمک موجود هستند، با این حال بسیاری از افراد با نیازهای خاص نمی توانند به طور مستقل نخ دندان بکشند. مراقب می تواند دندان های فرد را با قرار دادن او در همان حالت مسواک زدن، نخ دندان بکشد. جهت اطلاعات بیشتر در مورد تکنیک های صحیح نخ دندان کشیدن به وب سایت ما مراجعه کنید.

مراقبت از سلامت دهان و دندان افراد کم توان ذهنی

افراد مبتلا به زوال عقل یا سایر ناتوانی های ذهنی ممکن است نیازی به کمک نداشته باشند یا فقط به کمک محدودی نیاز داشته باشند، یا ممکن است تنها نیاز به یادآوری در مورد مراقبت از دهان خود داشته باشند. با این حال، برخی به کمک زیادی نیاز دارند و ممکن است مشکلات رفتاری داشته باشند که ارائه مراقبت را دشوار می کند. نکاتی برای مراقبین در زیر ارائه شده است:

- آمادگی کامل داشته باشید. مسواک، نخ دندان و خمیردندان را آماده داشته باشید.
- از ارتباطات کلامی و غیر کلامی به خوبی استفاده کنید. واضح و آرام صحبت کنید و اطمینان بخش باشید. کاری که انجام می دهید را توضیح دهید و در صورت امکان در دید فرد باشید.
- ممکن است نکاتی مانند قرار دادن مسواک در دست فرد کمک کند تا او متوجه شود که شما می خواهید چه کاری را انجام دهید. اما هرگز مسواک را به کسی که پرخاشگر است یا حرکات کنترل نشده دست دارد، ندهید.
- با دادن چیزی آشنا به فرد مانند اسباب بازی مورد علاقه، بالش یا کوسن هنگام تمیز کردن دندان های او، می توان حواس او را به چیزی امن و خوشایند پرت کرد.
- ممکن است متوجه شوید که قرار دادن دست روی دست آنها و مسواک زدن با هم به پذیرش مراقبت از دهان آنها کمک می کند.

کار درمانگر می تواند به مراقبان کمک کند تا برنامه مراقبت بهداشتی دهان و دندان قابل دستیابی را برای افراد با نیازهای ویژه ایجاد کنند.

برای اطلاعات بیشتر

- با دندانپزشک خود تماس بگیرید
- از www.health.qld.gov.au/oralhealth دیدن کنید
- با شماره 13 HEALTH (13 43 25 84) برای مشاوره بهداشتی محرمانه در 24 ساعت شبانه روز و هفت روز هفته تماس بگیرید.
- ایمیل oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.