

سلامت دهان و دندان برای افراد با نیازهای خاص

این ورقه معلوماتی هم برای کمک به مراقب افراد با نیازهای خاص و همچنین کسانی که ظرفیت کمتری برای مراقبت از خود دارند، برای توسعه و حفظ یک برنامه کامل مراقبت های صحت دهان و دندان ایجاد شده است.

مهمترین اجزای حفظ صحت دهان و دندان، رژیم غذایی، دسترسی به فلوراید و نظافت دهان و دندان روزانه است.

حفظ یک رژیم غذایی سالم

برای محافظت از سلامت دهان و دندان، رژیم غذایی متعادل و سرشار از میوه و سبزیجات داشته باشید. محصولات لبنی زیادی را در نظر بگیرید زیرا حاوی کلسیم هستند که برای دندان های سالم ضروری است.

میان وعده های شیرین را به حداقل برسانید. هر بار که غذای حاوی شکر 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. میان وعده را با یک گیلان آب شهری دنبال کنید.

از نوشیدن نوشابه های شیرین، اسیدی، نوشیدنی های ورزشی، نوشیدنی های انرژی زا و آب میوه اجتناب کنید. اگر این نوع نوشیدنی ها را می نوشید، یک گیلان آب شهری بعد از آن بنوشید.

فلوراید

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

اگر در معرض خطر پوسیدگی دندان قرار دارید، استفاده از محصولاتمانند دهان شویه حاوی فلوراید، خمیر دندان حاوی فلوراید با دوز بالا یا جل ممکن است توسط کارشناس دندانپزشکی تان توصیه شود.

حفظ بهداشت دهان و دندان خوب

هدف اصلی بهداشت دهان و دندان این است که تا حد ممکن منگ دندان را از بین ببرد. این کار معمولاً با برس زدن و نخ زدن دندان منظم انجام می شود. اما، برس زدن و نخ دندان کشیدن می تواند برای افراد با نیازهای خاص دشوار باشد. نکاتی برای مراقبان در زیر ارائه شده است.

کمک به دیگران برای برس زدن

اگر فرد قادر به نگه داشتن یا استفاده از برس معمولی نباشد، یکی از این پیشنهادات ممکن است کمک کند:

- فرد ممکن است بتواند دندان های خود را با استفاده از برس الکترونیکی یا برقی برس بزند.
- شما ممکن است بتوانید برس را با استفاده از یک تسمه لاستیکی گسترده به دست فرد متصل کنید (متوجه باشید که تسمه به اندازه کافی محکم باشد تا برس را محکم بگیرد اما به اندازه کافی سست باشد تا گردش حلقه برس را محدود نکند).
- اگر دسته برس را زیر آب بسیار داغ بگیرید تا پلاستیک نرم شود، ممکن است بتوانید دسته برس را به آرامی خم کنید تا زاویه بهتری ایجاد کنید.
- اگر فرد در گرفتن برس مشکل دارد، دسته را با قرار دادن آن در یک اسفنج، توپ لاستیکی یا دستگیره بایسکل ضخیم تر کنید.
- اگر فرد در بالا بردن دست خود مشکل دارد، دسته برس را با اتصال یک چیزی مانند خط کش، فشار دهنده زبان یا قاشق چوبی درازتر کنید.



- اگر فرد در باز گرفتن دهان خود مشکل دارد، از یک ابزار دهان مانند یک دستمال تاب-خورده و مرطوب، دم-دری لاستیکی استریل شده یا سه یا چهار دستگاه فشاردهنده زبان که با هم چسبیده شده اند استفاده کنید.

برس زدن دندان دیگران

تعدادی از حالت های مختلف وجود دارد که می تواند برس زدن دندان های شخص دیگری را آسان تر کند.

مراقبین همیشه باید:

- از سر شخص حمایت کنید
- مراقب باشید که فرد هنگام کج شدن سرش دلبد یا خفه نشود (سر را کمی به یک طرف بچرخانید و مقدار خمیر دندان مورد استفاده را کاهش دهید)
- اطمینان حاصل کنید که آنها می توانند به درستی در داخل دهان را ببینند و بتوانند برس را آزادانه و به صورت ایمن استفاده کنند.
- اگر فرد در ولچر است، در پشت و ولچر بایستید یا بنشینید و تایر های چوکی را برای ایمنی قفل کنید. از یک بازو برای حمایت از سر فرد در پشت یا پشت صندلی چرخدار یا بدن خود استفاده کنید.
- برای برس زدن به حالت نشسته به روی زمین، فرد را روی زمین طوری بنشانید که رویش به دور از شما قرار گیرد. بلافاصله خود تان پشت سر آنها روی چوکی بنشینید و سر آنها را به زانوهای خود تکیه دهید.
- همچنین می توانید دندان های کسی را در حالی که دراز کشیده است برس بزنید. فرد را روی زمین، تخت یا کوچ به حالت دراز کشیده قرار دهید و سرش را کمی روی بالشت بلند کنید. پشت سر شان زانو بزنید آنها همچنین می توانند سر خود را در دامن شما بگذارند. از بازوی آزاد خود برای حمایت از سر شان استفاده کنید.
- نشستن به روی کیسه لوبیا اکثراً به فرد اجازه می دهد بدون ترس از افتادن خودش را راحت احساس کند. فرد را به راحتی روی کیسه لوبیا قرار دهید و از عین تکنیک برای کسی که دراز کشیده است استفاده کنید.

نخ زدن دندان

استفاده از نخ دندان می تواند دشوار باشد. نگهدارنده های نخ دندان، برسک های بین دندانی و سایر ابزارهای پاک کننده برای کمک در دسترس هستند، اما بسیاری از افراد با نیازهای خاص قادر به نخ زدن دندان به طور مستقل نخواهند بود. یک مراقب می تواند دندان های فرد را با قرار دادن آنها به همان شیوه ای که برای برس زدن استفاده میکند، نخ بزند. برای کسب معلومات بیشتر در مورد تکنیک های صحیح استفاده از نخ دندان، به وبسایت ما مراجعه کنید.

مراقبت از سلامت دهان و دندان افراد دارای معیوبیت ذهنی

افراد مبتلا به زوال عقل یا سایر معیوبیت های ذهنی ممکن است نیازی خیلی کمی به کمک در مورد مراقبت از دهان خود داشته باشند داشته باشند یا اصلاً نیاز نداشته باشند یا ممکن است به سادگی نیاز به یک یادآوری داشته باشند. اما، بعضی ها به کمک زیادی نیاز دارند و ممکن است مشکلات رفتاری داشته باشند که ارائه مراقبت را دشوار می کند. نکاتی برای مراقبان در زیر ارائه شده است:

- به طور کامل آماده شوید. برس، نخ دندان و خمیر دندان را آماده کنید.
- از ارتباط کلامی و غیر کلامی به خوبی استفاده کنید. واضح و آرام صحبت کنید و اطمینان بخش باشید. توضیح دهید که چه کاری انجام می دهید و در صورت امکان به طرف چشم فرد بمانید.
- شما ممکن است متوجه شوید که هدایت هایی مانند قرار دادن برس در دست فرد به او کمک می کند تا بفهمد شما در حال انجام چه کاری هستید. اما، هرگز به کسی که پرخاشگر است یا حرکات دست کنترل نشده دارد برس دندان ندهید.
- دادن چیزی آشنا به فرد مانند یک اسباب بازی مورد علاقه اش، بالشت یا تکیه ممکن است به او یک تغییر توجه ایمن و لذت بخش بدهد تا شما دندان هایش را پاک کنید.
- ممکن است متوجه شوید که قرار دادن دست روی دست شان و برس زدن به آنها در پذیرش مراقبت از دهان و دندان کمک می کند.

یک کارشناس کارا درمانی می تواند به مراقبان کمک کند تا یک پلان مراقبت های صحت دهان و دندان برای افراد با نیازهای خاص را توسعه دهند.

برای کسب معلومات بیشتر

- با دندانپزشک خود تماس بگیرید
- از www.health.qld.gov.au/oralhealth بازدید کنید
- برای مشاوره صحت محرمانه 24 ساعت در روز، هفت روز در هفته با 13 HEALTH یا (13 43 25 84) تماس بگیرید
- به oral_health@health.qld.gov.au ایمیل روان کنید

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.