
Salute orale per persone con esigenze speciali

Questa scheda informativa è stata concepita per aiutare sia chi assiste persone con esigenze particolari sia chi ha una ridotta capacità di autocura a sviluppare e mantenere un piano completo di cura della salute orale.

I componenti più importanti per mantenere una buona salute orale sono la dieta, l'accesso al fluoro e l'igiene orale quotidiana.

Mantenere una dieta sana

Per proteggere la salute orale, è bene seguire una dieta equilibrata e ricca di frutta e verdura. Assumete molti latticini perché contengono calcio, essenziale per la salute dei denti.

Riducete al minimo gli snack zuccherati. Ogni volta che si mangiano alimenti contenenti zucchero o amido, si attivano immediatamente i batteri che attaccano i denti. Limitare il numero di spuntini riduce il numero di questi attacchi. Seguire lo spuntino con un bicchiere di acqua del rubinetto.

Evitare di bere bibite zuccherate e ad alto contenuto di acidi, bevande sportive, bevande energetiche e succhi di frutta. Se bevete questo tipo di bevande, seguite con un bicchiere di acqua del rubinetto.

Fluoruro

Il fluoro rafforza lo smalto dei denti, rendendoli più resistenti alla carie. Bevete molta acqua di rubinetto e utilizzate due volte al giorno un dentifricio al fluoro.

L'uso di prodotti come sciacqui al fluoro, dentifrici o gel ad alto dosaggio di fluoro può essere raccomandato dal dentista se si è ad alto rischio di carie.

Mantenere una buona igiene orale

L'obiettivo principale di una buona igiene orale è quello di rimuovere il più possibile la placca dai denti. Questo si ottiene di solito con lo spazzolamento regolare dei denti e l'uso del filo interdentale. Tuttavia, l'uso dello spazzolino e del filo interdentale può essere difficile per le persone con esigenze particolari. Di seguito sono riportati i suggerimenti per gli assistenti.

Aiutare gli altri a lavarsi i denti

Se una persona non è in grado di tenere in mano o di usare uno spazzolino tradizionale, uno di questi suggerimenti può essere utile:

- La persona può essere in grado di lavarsi i denti utilizzando uno spazzolino elettrico o a batteria.
- È possibile fissare lo spazzolino alla mano dell'individuo utilizzando un elastico largo (facendo attenzione che l'elastico sia abbastanza stretto da fissare lo spazzolino ma abbastanza largo da non limitare la circolazione).



- Se si passa il manico dello spazzolino sotto l'acqua molto calda per ammorbidire la plastica, si può piegare delicatamente il manico dello spazzolino per creare un angolo migliore.
- Se la persona ha difficoltà ad afferrare lo spazzolino, è possibile ispessire il manico inserendolo in una spugna, in una palla di gomma o nell'impugnatura di una bicicletta.
- Se la persona ha difficoltà ad alzare la mano, allungare il manico dello spazzolino attaccando un estensore come un righello, un abbassalingua o un cucchiaino di legno.
- Se la persona ha difficoltà a tenere la bocca aperta, si consiglia di utilizzare un supporto per la bocca, come un panno da lavare arrotolato e inumidito, un fermaporta di gomma sterilizzato o tre o quattro abbassalingua fissati con del nastro adesivo.

Lavaggio dei denti di altre persone

Esistono diverse posizioni che possono facilitare il lavaggio dei denti altrui.

L'assistente deve sempre:

- sostenere la testa della persona
- fare attenzione che la persona non soffochi o non abbia conati di vomito mentre la testa è inclinata (girare la testa leggermente di lato e ridurre la quantità di dentifricio utilizzato)
- assicurarsi che possano vedere bene all'interno della bocca e che siano in grado di maneggiare uno spazzolino da denti in modo libero e sicuro.

Se la persona è su una sedia a rotelle, posizionarsi o sedersi dietro la sedia e bloccarne le ruote per sicurezza. Usare un braccio per sostenere la testa della persona contro lo schienale o il poggiatesta della sedia a rotelle o contro il proprio corpo.

Per lavare i denti seduti sul pavimento, fate sedere la persona sul pavimento di fronte a voi. Sedetevi su una sedia immediatamente dietro di loro e appoggiate la loro testa alle vostre ginocchia.

È possibile lavare i denti anche da sdraiati. Fate sdraiare la persona sul pavimento, sul letto o sul divano con la testa leggermente sollevata da un cuscino. Inginocchiatevi dietro la loro testa. Possono anche appoggiare la testa in grembo. Usare il braccio libero per sostenere la testa.

Sedersi su una poltrona a sacco spesso permette alla persona di rilassarsi senza la paura di cadere. Fateli sedere comodamente nel sacco e usate la stessa tecnica di chi è sdraiato.

Filo interdentale

L'uso del filo interdentale può essere difficile. Sono disponibili supporti per il filo interdentale, scovolini interdentali e altri strumenti di pulizia, ma molte persone con esigenze particolari non sono in grado di utilizzare il filo interdentale in modo autonomo. L'assistente può passare il filo interdentale posizionando i denti di una persona nello stesso modo in cui si usa il filo interdentale per lo spazzolamento dei denti. Per ulteriori informazioni sulle corrette tecniche di utilizzo del filo interdentale, visitate il nostro sito web.



Prendersi cura della salute orale delle persone con disabilità intellettiva

Le persone affette da demenza o da altre disabilità intellettive possono non richiedere alcuna assistenza, o solo un'assistenza limitata, o possono semplicemente aver bisogno di un promemoria per l'igiene orale. Tuttavia, alcuni hanno bisogno di molta assistenza e possono avere problemi comportamentali che rendono difficile l'assistenza. Di seguito sono riportati i suggerimenti per gli assistenti:

- *Preparatevi* al meglio. Tenete pronti spazzolino, filo interdentale e dentifricio.
- Fare buon uso della *comunicazione* verbale e non verbale. Parlare in modo chiaro e calmo ed essere rassicuranti. Spiegate cosa state facendo e rimanete possibilmente sotto gli occhi della persona.
- Si può scoprire che *suggerimenti* come mettere uno spazzolino da denti in mano alla persona aiutano a capire cosa si sta per fare. Tuttavia, non date mai uno spazzolino a una persona aggressiva o con movimenti incontrollati delle mani.
- Dare alla persona qualcosa di familiare, come un giocattolo, un cuscino o un cuscinetto preferito, può fornire una *distrazione* sicura e piacevole durante la pulizia dei denti.
- Potreste scoprire che mettere la vostra mano sopra la loro e spazzolare insieme aiuta ad *accettare* l'igiene orale.

Un terapeuta occupazionale può aiutare gli assistenti a sviluppare un piano di cura della salute orale realizzabile per le persone con esigenze speciali.

Per maggiori informazioni

- Contattare il proprio dentista
- Visita www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Chiamate il numero 13 HEALTH (13 43 25 84) per una consulenza sanitaria confidenziale 24 ore su 24, sette giorni su sette.
- Email oral_health@health.qld.gov.au