

خشکی دهان در سالمندان:

خشکی دهان یکی از مشکلاتی است که موجب می شود جویدن و قورت دادن غذا سخت شود و مزه ی غذاها کمتر احساس می شود.

با افزایش سن به طور طبیعی ترشح آب دهان کم می شود.

❖ مصرف داروهای مدر "زیادکننده ادرار" و داروهای آرام بخش نیز دهان را خشک می کند.

❖ گرفتگی بینی و نفس کشیدن با دهان به خصوص هنگام خواب موجب خشکی دهان می شود.

❖ کشیدن سیگار نیز یکی از علت های خشکی دهان است.

برای برطرف شدن خشکی دهان چه کنیم؟

❖ نصف قاشق چای خوری نمک رادریک لیوان آب حل کنید و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول آب نمک رقیق بشوید.

❖ حداقل 7 تا 8 لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده در طول روز بنوشید.

❖ در طول روز بنوشیدن کم و جرعه جرعه ی آب، دهان خود را مرطوب نگه دارید.

❖ قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشوید و یا کمی آب بنوشید. خیس شدن دهان به راحت تر جویدن غذا و قورت دادن لقمه کمک می کند.

❖ از مصرف خودسرانه ی دارو خودداری نمایید.

❖ از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چپق خودداری کنید.

❖ میوه و سبزی های تازه را بیشتر مصرف کنید.

❖ به پزشک مراجعه کنید.

مراقبت از دندانهای طبیعی در سالمندان:

برای مراقبت از دندان های طبیعی انجام کارهای زیر ضروری است:

- ✓ در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ✓ حتی اگر فکرمی کنیدهیچ مشکلی ندارید، سالی یکبار برای معاینه به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ روزی یکبار با استفاده از نخ دندان، سطح بین دندان ها را تمیز کنید. نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. در این صورت لای دندان ها طی مسواک زدن بهتر شسته می شود.
- ✓ حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.
- ✓ موهای مسواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید.
- ✓ بعد از مسواک زدن، مسواک را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.
- ✓ هیچ گاه مسواک خیس را در جعبه در بسته نگذارید چون رطوبت هوای داخل جعبه زیاد شده رشد میکروب ها را تسریع می کند.
- ✓ هر چند وقت یکبار مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نامنظم شده و یارنگ آن تغییر کرده باشد، اصلاً مناسب نیست. معمولاً از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه نمی توان استفاده کرد.
- ✓ از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندان ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می شوند.
- ✓ پس از مسواک زدن لثه های خود را با انگشت ماساژ دهید.
- ✓ اگر در موقع مسواک زدن، لثه ی شما خونریزی می کند، مسواک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

مراقبت از دندان مصنوعی در سالمندان

• مراقبت از دندان های مصنوعی:

دندان های مصنوعی نیز مانند دندان های طبیعی، نیازمند مسواک زدن و مراقبت هستند. اگر دندان مصنوعی تمیز نشود، ممکن است باعث ایجاد عفونت های مختلف، مانند «برفک دهان» شود.

برای شستن آن دسته از دندان های مصنوعی که می توان آنها را از دهان خارج کرد به نکات زیر توجه کنید:

- دندان های مصنوعی را حداقل یک بار در روز از دهان خارج کرده و با مسواک نرم بشویید.
- به خاطر داشته باشید که خمیر دندان برای شستن دندان های مصنوعی مناسب نیست. برای شستن دندان های مصنوعی از مایع ظرفشویی استفاده کنید. پس از آن دندان های مصنوعی را به خوبی با آب بشویید.
- بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان، لثه ها و زبانه خود را با یک مسواک نرم بشویید. سپس لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.
- شب ها دندان مصنوعی را از دهان خارج کرده و در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز قرار دهید. اگر دندانهای مصنوعی در هوا خشک شوند یا در آب خیلی داغ قرار داده شوند، خراب خواهند شد.

اگر فقط تعدادی از دندان هایتان از نوع دندان های مصنوعی است که از دهان خارج می شود بهتر است دو مسواک داشته باشید. یکی برای شستن دندان های طبیعی خودتان و یکی برای شستن دندان های مصنوعی.

➤ در موارد زیر حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید:

- اگر دندان مصنوعی شل است.
- اگر دندان مصنوعی به لثه فشار می آورد.
- اگر در هر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است.

- اگر قسمتی از دندانهای مصنوعی شکسته است.
- اگر نرمی توانید با دندان مصنوعی غذا بخورید.
- اگر بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان احساس می کنید لثه ی شما برجسته است.

• بی دندانی

- ✓ اگر اصلاً دندان ندارید، باز هم برای جلوگیری از عفونت لثه بهداشت دهان را رعایت کنید.
- ✓ ایک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لثه ها و سطح روی زبان را بشویید. پس از آن لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.
- ✓ هر چه سریعتر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.

«مهمین صابر ماهانی کارشناس سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

و نماینده معاونت بهداشتی درمانی در کمیته های تخصصی شورای سالمندان»

سال ۹۹