



# مراقبت دهان و دندان گروه سالمندان

## اهداف آموزشی

امیداست خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- چگونگی مراقبت از دندان‌های طبیعی را بیان کنند.
- روش‌های مراقبت از دندان‌های مصنوعی را توضیح دهند.
- خشکی دهان و علل آن را شرح دهند.

## مقدمه

مهم‌ترین کار دندان‌ها، جویدن است. اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت‌تر انجام گرفته و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت. با خوب جویدن غذا از خوردن آن بیشتر لذت خواهیم برد. همه دوست دارند که دندان‌های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه بر این که موجب دوری

## معصومه محمودی مجدآبادی

کارشناس بهداشت سالمندان  
دانشگاه علوم پزشکی مرکزی



## سعیده هاشم‌زهی

کارشناس آموزش بهورزی معاونت  
بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ابرانشهر



## منصور بامری

کارشناس مسؤول آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی ابرانشهر



## معصومه کلوانی

کارشناس مسؤول گسترش  
دانشگاه علوم پزشکی البرز



## فریبا صحراپور

کارشناس آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی البرز



دهان و دندان نه تنها سبب بروز بیماری‌های مربوط به حفره دهان می‌شود بلکه می‌تواند باعث درد، رنج و مشکلات اجتماعی شده و سلامت دستگاه‌های حیاتی بدن را تهدید کند و حتی سبب مرگ فرد شود.

### ۱. مراقبت از دندان‌های طبیعی

حداقل روزی یک بار با استفاده از نخ دندان، سطح بین دندان‌ها را تمیز کنید. نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. در این صورت لا به لای دندان‌ها طی مسواک زدن بهتر شسته می‌شود.

**برای مراقبت از دندان‌های طبیعی انجام کارهای زیر ضروری است:**

در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریع‌تر برای درمان آن به دندان‌پزشک مراجعه کنید.

حتی اگر فکر می‌کنید هیچ مشکلی ندارید، سالی یک بار برای معاینه به دندان‌پزشک مراجعه کنید.

### روش صحیح استفاده از نخ دندان

\* قبل از استفاده از نخ دندان، دست‌ها را با آب و صابون بشویید.



اطرافیان می‌شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است. هر چند بسیاری از بیماری‌ها مثل گلودرد، سینوزیت و بیماری‌های داخلی می‌توانند موجب بوی بد دهان شوند، اما یکی از دلایل بوی بد دهان، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان‌ها و رشد میکروب‌ها روی آن است. اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بد دهان، پیشگیری از خرابی دندان‌ها و عفونت‌های لثه است.

با رعایت بهداشت دهان و دندان، دچار عفونت‌های لثه و دندان نیز نمی‌شویم. این نوع عفونت‌ها را نباید کم اهمیت دانست؛ زیرا عفونت‌های لثه و دندان به دهان محدود نمی‌شوند و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت‌های بدن مثل قلب برسند و باعث ایجاد بیماری در آن‌ها شوند.

برای داشتن دندان‌های سالم، مراقبت از دندان‌ها باید از ابتدای زندگی آغاز شود. هریک از ما برحسب این که چقدر بهداشت دهان و دندان مان را رعایت کرده باشیم ممکن است تعدادی دندان سالم، پرکرده، روکش شده و دندان مصنوعی داشته باشیم. در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم.

سالمندی با تغییرات مهمی در بافت‌ها و اندام‌های بدن از جمله خرابی و از دست دادن دندان‌ها همراه است. سلامت دهان و دندان نقش مهمی در تعیین نوع الگوهای غذایی، نحوه برآورده شدن نیازهای تغذیه‌ای و در نتیجه سلامت سالمندان و کیفیت زندگی آنان ایفا می‌کند. از طرفی کهولت سن پدیده‌ای است که در آن سالمندان را به علل تغییرات طبیعی جسمی و روحی در معرض بیماری‌های گوناگون از جمله ضعف سیستم ایمنی، بیماری‌های مزمن و افزایش نیاز به استفاده از داروهای متعدد قرار می‌دهد و موجب افزایش شاخص بی‌دندانی و از دست رفتن سلامت دهان و دندان در آن‌ها می‌شود. در رابطه با سلامت دهان و دندان مشکلاتی چون خشکی و نازک شدن مخاط دهان، کاهش حس چشایی، زبان صاف و براق و سوزناک، سایش یا لب‌پریدگی دندان‌ها، تحلیل لثه‌ها، کاهش متابولیسم و قدرت ترمیم بافت‌های دهان از دیگر مواردی است که در سالمندان مشاهده می‌شود. از سویی تاثیر بیماری‌های دهانی بر روی دستگاه‌های مختلف بدن کاملاً آشکار شده است. عدم رعایت بهداشت

که موهای آن خمیده یا نامنظم شده یا رنگ آن تغییر کرده باشد، مناسب نیست. معمولاً از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه نمی‌توان استفاده کرد.

\* از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندان‌ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می‌شوند.

\* پس از مسواک زدن، لثه‌های خود را با انگشت ماساژ دهید.

\* اگر در موقع مسواک زدن، لثه شما خونریزی می‌کند، مسواک زدن را قطع نکنید و به دندان‌پزشک مراجعه کنید.

### طریقه صحیح مسواک زدن

\* برای سطح بیرونی و داخلی دندان، مسواک را به طور مایل در محل اتصال لثه و دندان قرار دهید و به شکل جارو کردن مسواک را از سمت لثه به طرف لبه دندان حرکت دهید.

\* برای سطح جونده دندان مسواک را با کمی فشار روی این سطح به جلو و عقب ببرید.

\* برای سطح داخلی دندان‌های جلو، مسواک را به

\* حدود ۳۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید.

\* دو طرف نخ را گره زده و یک حلقه ایجاد کنید سپس به دور انگشت وسط هر دو دست بپیچید.

\* سه انگشت آخر را ببندید و حدود ۲ تا ۲/۵ سانتی متر از نخ را در میان دو انگشت شست و سبابه قرار دهید.

\* نخ دندان را به آرامی و مطابق شکل به صورت رفت و برگشت در فضای بین دندان‌ها حرکت دهید.

\* جایجا کردن تدریجی نخ در بین انگشتان وسط، از قسمت‌های تمیز نخ استفاده کنید.

\* شیار بین لثه و دندان، محل مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم‌دندانی است. تمیز کردن این ناحیه از دندان‌ها در پیشگیری از بیماری‌های لثه بسیار مؤثر است.

\* حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید، (صبح بعد از خوردن صبحانه و شب قبل از خواب)

\* 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.

\* هر چند وقت یک بار مسواک را عوض کنید. مسواکی



۳ سطح داخلی دندان‌ها را به همان صورت قبلی به خوبی تمیز کنید



۲ مسواک را از سمت لثه به طرف لبه دندان حرکت دهید



۱ مسواک را با زاویه ۴۵ درجه روی لثه و دندان‌ها قرار دهید



۶ با جلو و عقب کردن مسواک به صورت فرچه‌ای، سطح جونده دندان‌ها را تمیز کنید



۵ با جلو و عقب کردن عمودی مسواک، پشت دندان‌های پایینی را تمیز کنید



۴ با جلو و عقب کردن عمودی مسواک، پشت دندان‌های بالایی را تمیز کنید

شکل عمودی روی لثه و سطح داخلی دندان‌ها قرار داده و به سمت لبه دندان‌ها حرکت دهید.

\* بسیاری از ما علاوه بر دندان‌های طبیعی، تعدادی دندان روکش شده، دندان کاشته شده یا دندان مصنوعی ثابتی که به دندان‌های کناری متصل شده، داریم. تمیز کردن این دندان‌ها نیز مانند دندان‌های طبیعی است. اما نخ کشیدن و مسواک زدن این دندان‌ها باید با دقت و توجه بیشتری و با استفاده از نخ مخصوص انجام شود؛ زیرا احتمال گیر کردن خرده‌های غذا در بین این دندان‌ها بیشتر است.

## ۲. مراقبت از دندان‌های مصنوعی

دندان مصنوعی یک اندام مصنوعی است و شامل دو دسته کلی (ثابت و متحرک) است که هر کدام از آن‌ها نیز به دو گروه پروتز کامل و پارسیل (یک یا چند دندان) تقسیم می‌شود.

دندان مصنوعی ثابت به پروتزی اطلاق می‌شود که بر روی دندان یا دندان‌های پایه که قبلاً برای این کار تراش خورده اند، سیمان شده و ثابت می‌شود. دندان مصنوعی کامل در فرد کاملاً بی دندان استفاده می‌شود و به «دست دندان» مشهور است. پروتز پارسیل در بیمارانی کاربرد دارد که در حد میانه پروتز ثابت و کامل قرار دارند، یعنی بی دندان نیستند ولی به عللی همچون وسعت یا تعدد نواحی بی دندانی یا عوامل اقتصادی یا سایر علل امکان دریافت پروتز ثابت را نیز ندارند.

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

\* برای شستن آن دسته از دندان‌های مصنوعی که می‌توان آن‌ها را از دهان خارج کرد به نکات زیر توجه کنید:

« دندان‌های مصنوعی را حداقل یک بار در روز از دهان خارج کرده و با مسواک نرم بشویید.

« بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان، لثه‌ها و زبان خود را با یک مسواک نرم بشویید. سپس لثه‌ها را با انگشت ماساژ دهید.



« شب‌ها دندان‌های 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.

### در موارد زیر حتماً به دندان‌پزشک مراجعه کنید:

- \* اگر دندان مصنوعی لق شده است.
- \* اگر دندان مصنوعی به لثه فشار می‌آورد.
- \* اگر در هر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است.
- \* اگر قسمتی از دندان مصنوعی شکسته است.
- \* اگر نمی‌توانید با دندان مصنوعی غذا بخورید.
- \* اگر بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان احساس می‌کنید لثه شما برجسته است.

دندان مصنوعی یک اندام مصنوعی است و شامل دو دسته کلی (ثابت و متحرک) است که هر کدام از آن‌ها نیز به دو گروه پروتز کامل و پارسیل (یک یا چند دندان) تقسیم می‌شود.





## بدون دندان

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

## خشکی دهان

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

### علت خشکی دهان چیست؟

- \* با افزایش سن به طور طبیعی ترشح بزاق کم می‌شود.
- \* مصرف برخی داروها از جمله داروهای زیاد کننده ادرار و داروهای آرام بخش نیز دهان را خشک می‌کند.
- \* گرفتگی بینی و نفس کشیدن با دهان بخصوص هنگام خواب موجب خشکی دهان می‌شود.
- \* کشیدن سیگار و استرس نیز از دیگر عوامل خشکی دهان است.

### برای برطرف شدن خشکی دهان چه کنیم؟

- \* نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب حل کنید و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول آب نمک رقیق بشویید.
- \* حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده در طول روز بنوشید.
- \* در طول روز با نوشیدن کم و جرعه جرعه آب، دهان خود را مرطوب نگهدارید.
- \* قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشویید یا کمی آب بنوشید. خیس شدن دهان به راحت‌تر شدن جویدن غذا و قورت دادن لقمه کمک می‌کند.

- \* از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.
- \* میوه‌ها و سبزی‌های تازه را بیشتر مصرف کنید.
- \* از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چپق خودداری کنید.
- \* به پزشک مراجعه کنید.

## نتیجه‌گیری

دهان و دندان‌ها علاوه بر اینکه در خوردن و هضم غذا مؤثرند، نقش مهمی در صحبت کردن و زیبایی صورت دارند. بنابراین مراقبت از آن‌ها ضروری است. هریک از ما بر حسب مراقبتی که تاکنون از دندان‌های خود کرده‌ایم ممکن است دندان طبیعی، ترمیم شده یا مصنوعی داشته باشیم که همه آن‌ها نیازمند مراقبت هستند. خشکی دهان یکی از مشکلات دوره سالمندی است که با مصرف کافی مایعات مخصوصاً آب ساده و کنار گذاشتن سیگار و سایر دخانیات می‌توان آن را بهبود بخشید.

## منابع

- \* عظیمی مهین سادات، مطلق محمد اسماعیل. زندگی سالم در دوره سالمندی. تهران. انتشارات پژوهاک آرمان. ۱۳۹۵
- \* <https://fa.wikipedia.org>

به این موضوع امتیاز دهید (تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۳۲۴. پیامک ۳۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۳۲۴)