

رعایت بهداشت دهان و دندان در سالمندان

لبخندت را زیبا نگه دار!

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- اهمیت بهداشت دهان و دندان برای سالمندان را شرح دهند.
- راه‌های مراقبت از دندان‌های طبیعی و مصنوعی را بیان کنند.
- بیماری‌های دهان و دندان و راه‌های پیشگیری و درمان آن‌ها را توضیح دهند.



فرزانه قدسی زاده

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی سیرجان



بتول مریدی پور

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی سیرجان



طاهره جهانشاهی

مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی سیرجان



مقدمه

بهداشت دهان و دندان بخشی بسیار مهم از سلامت عمومی فرد است. در حالت طبیعی با افزایش سن دستگاهها و اعضای اصلی بدن از جمله دهان و دندان به دلیل کم شدن آب بدن، فرسایش و کاهش انعطاف پذیری دچار تغییر می‌شوند. ضعف در بهداشت دهان و دندان می‌تواند تأثیر مخربی بر کیفیت زندگی بگذارد، از طرفی با افزایش سن، مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها کم شده و فرد مستعد انواع بیماری‌های عفونی می‌شود. توانایی خوردن و جویدن، واضح صحبت کردن، چشیدن طعم و مزه غذا، خندیدن و زیبایی صورت و به دنبال آن افزایش اعتماد به نفس و بهبود کیفیت زندگی از مزایای داشتن دهان و دندان سالم است. امروزه به دلیل افزایش مراقبت سلامت دهان مانند افزودن فلوراید به آب مصرفی جامعه، پیشرفت فناوری و علم در زمینه دندان، مراقبت و بهداشت بیشتر دندان، بسیاری از سالمندان در حفظ نگهداری دندان خود موفق هستند.

تغییرات دهان و دندان ناشی از افزایش سن

همراه با افزایش سن، شکل و ساختار دندان‌ها دچار تغییر می‌شوند. زرد شدگی یا تیره شدن دندان‌ها به علت تغییر در ضخامت و ترکیب بافت عاج و مینای دندان انجام می‌پذیرد. با افزایش سن تعداد عروق خونی وارده به دندان‌ها کم شده و حساسیت آن‌ها به محرک‌های خارجی کم می‌شود و در نتیجه نسبت به ضربه و تروما واکنش طبیعی نشان نمی‌دهند. از طرفی با افزایش سن مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها کم شده و فرد مستعد انواع بیماری‌های عفونی می‌شود.

نگرانی‌ها در مورد بهداشت دهان و دندان سالمندان

۱. مراقبت از دندان طبیعی

برای مراقبت از دندان طبیعی انجام کارهای زیر ضروری است:

- سالمند در صورت پوسیدگی دندان هر چه سریع‌تر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کند.
- حتی اگر فکر می‌کند هیچ مشکلی ندارد سالی یکبار

- برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کند.
- حداقل روزی دو بار مسواک بزند و روزی یکبار با استفاده از نخ دندان قبل از مسواک زدن بین دندان‌ها را تمیز کند.
- افرادی که دندان روکش شده، دندان کاشته شده یا دندان مصنوعی ثابتی که به وسیله گیره به دندان‌های کناری وصل شده، دارند، تمیز کردن این دندان‌ها نیز مانند دندان‌های دائمی باید با دقت و توجه بیشتری انجام شود زیرا احتمال گیر کردن خرده‌های غذا در بین این دندان‌ها بیشتر است.

۲. مراقبت از دندان مصنوعی

- دندان مصنوعی را حداقل یکبار در روز از دهان خارج کرده و با مسواک نرم و مایع ظرفشویی بشوید و شب‌ها بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان لثه‌ها و زبان خود را با یک مسواک نرم بشوید و سپس لثه‌ها را با انگشت ماساژ دهد.
- استئوماتیت دندان مصنوعی یک واکنش دندان مصنوعی است که به دلیل استفاده ۲۴ ساعته از دندان مصنوعی و عدم رعایت بهداشت دهان و دندان ایجاد شده و باعث قرمزی لثه به دلیل عدم استراحت بافت و رشد قارچ می‌شود، پس:
- شب‌ها دندان‌های مصنوعی را از دهان خارج کرده و در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز قرار دهد.



و جرم به زیر خط لثه گسترش پیدا کند بیماری مزمن خواهد شد.

- **پریودنتیت:** در صورت عدم درمان، ژنرویت می‌تواند به پریودنتیت یا بیماری شدید لثه تبدیل شود. پریودنتیت در واقع التهاب شدید بافت لثه و استخوان‌های نگهدارنده دندان است. از علائم پریودنتیت می‌توان به لته‌های قرمز و متورم خونریزی لثه، حساسیت دندان‌ها، لثه دردناک، بوی بد دهان و لق شدن دندان‌ها اشاره کرد.

پریودنتیت موجب تحلیل و پسروری لثه از روی دندان‌ها و ایجاد فضایی بین دندان و لثه می‌شود که محل تشکیل عفونت و باکتری‌های بیشتر است. برای پیشگیری از ژنرویت و پریودنتیت توصیه‌های زیر مؤثر است:

بهداشت حرفه‌ای دهان و دندان و ویزیت‌های دوره‌ای دندان‌پزشکی برای تشخیص بموقع بیماری‌های لثه حیاتی است.

درمان ژنرویت و پریودنتیت با هدف تعیین و رفع عامل‌های خطری انجام می‌شود که فرد را مستعد بیماری‌های لثه ساخته است. مواردی از قبیل:

- از بین بردن عامل‌های خطر مانند سیگار کشیدن یا دیابت کنترل نشده
- از بین بردن پلاک دندانی
- جلوگیری از ایجاد پلاک مجدد پس از مراجعه به دندان‌پزشک



- توجه به این نکته لازم است که وقتی سالمند دندان مصنوعی را از دهان بیرون می‌آورد باید روی یک حوله یا کاسه آب خم شود به این ترتیب اگر دندان‌های مصنوعی از دستان او رها شود نمی‌شکند.

۳. خشکی دهان و راه‌های رفع آن

- خشکی دهان در سالمندان علل مختلفی دارد:
- مصرف داروهای مدر و داروهای آرام‌بخش
- گرفتگی بینی و نفس کشیدن با دهان
- کشیدن سیگار موجب خشکی دهان و آسیب غدد چشایی می‌شود و افراد مزه غذاها را نمی‌توانند درک کنند.
- برای رهایی از خشکی دهان که یکی از مشکلات دهان و دندان سالمندان است باید:
- در طول روز در سه وعده اصلی دهان خود را با محلول آب نمک رقیق بشوید.
- مصرف حداقل ۸ لیوان آب در طول روز ضروری است.
- هیچ دارویی را خودسرانه استفاده نکند.
- از کشیدن سیگار، قلیان و چپق خودداری کند.
- رژیم غذایی سالمی داشته باشد.

۴. بیماری‌های شایع لثه

- **التهاب لثه (ژنرویت):** به حالتی گفته می‌شود که پلاک‌های دندانی در خط لثه تجمع پیدا کرده و باعث تحریک لثه و حساس شدن، قرمزی و تورم آن و گاهی خون‌ریزی می‌شود. اگر این پلاک‌ها هر روز با مسواک یا نخ دندان پاک نشود به مرور سفت تر شده و تبدیل به جرم و رسوب دندانی می‌شود و در صورتی که پلاک



یا کرم موضعی نیستاتین یا تریامیسنولون جهت درمان التهاب‌های گوشه لب استفاده می‌شود.

سرطان دهان

سرطان دهان به علت‌هایی مثل استفاده از سیگار و مواد مخدر، الکل، سابقه خانوادگی و ژنتیک، برخی سویه‌های HPV و قرار گرفتن در معرض نور خورشید در سنین پایین به وجود می‌آید. در سرطان دهان ممکن است بخش‌هایی مانند لب، لثه، سقف دهان، گلو و زیر زبان درگیر شوند.

علائم این بیماری شامل موارد زیر است:

- زخم لب یا دهان که به مرور زمان خوب نمی‌شوند.
- ایجاد لکه سفید یا قرمز در داخل دهان که جزو علائم اولیه این بیماری است.
- لق شدن دندان‌ها بدون علت خاص
- رشد توده در داخل دهان
- درد در نواحی مختلف دهان، گوش درد و بلع دشوار و دردناک

جمع بندی

به دلیل اهمیت زیاد سلامت دهان و دندان و تحت تأثیر قرار دادن کیفیت زندگی سالمندان حتماً باید به مشکلات دهان و دندان سالمندان توجه ویژه کرد و اگر مشکلی پیش آمد باید در اسرع وقت برای درمان آن اقدام کرد. بهداشت دهان و دندان باید جزو ثابت برنامه‌های روزانه باشد. از دندان‌های خود بخوبی مواظبت کنید که زیبایی صورت شما را نشان می‌دهند.

• گاهی اوقات لازم است جراحی برای دسترسی پیدا کردن به تمام سطوح دندان‌ها انجام شود تا بتوان جرم‌گیری کاملی را انجام داد. این عمل جراحی فلپ‌لثه نام دارد.

درمان‌های خانگی و طبیعی که برای درمان بیماری لثه توصیه می‌شود شامل این موارد است:

- استفاده از چای سبز که دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی است که التهاب بدن را کاهش می‌دهد.
- استفاده از دهان‌شویه که به از بین بردن باکتری‌ها کمک می‌کند.
- شست‌وشوی دهان با آب نمک رقیق و گرم که باعث از بین رفتن التهاب دهان و باکتری‌ها می‌شود.

کاندیدیاز: کاندیدیاز زبان و دندان در نوزادان و کودکان، افراد مسن و افراد مبتلا به دیابت و افرادی که داروهای استروئیدی و آنتی‌بیوتیک قوی در طولانی مدت مصرف می‌کنند شایع است.

علائم کاندیدیاز دهانی: لکه‌های سفید یا زرد در دهان، قرمزی بیش از حد حفره دهان و گلو، احساس درد هنگام بلع و ایجاد ترک در گوشه‌های دهان کاندیدیاز دهان و زبان به علت‌های مختلفی از جمله عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، استفاده از دندان مصنوعی، مصرف الکل و استعمال دخانیات به وجود می‌آید. کاندیدیاز دهان با درمان ضد قارچ موضعی یا سیستمیک درمان می‌شود. این داروها شامل محلول یا قرص دهانی نیستاتین یا کلوتریمازول هستند. از پماد

منابع

- شمسایی و همکاران (۱۳۹۷) نقش بهداشت دهان در اختلال شناختی سالمندان
- صفانیا، پرستو و همکاران (۱۴۰۰) راهکارهای مرتبط با بهداشت دهان و دندان در پاندمی ویروس کرونا
- مجله دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران
- محمود پور دهکردی فرزانه و همکاران (۱۳۸۷) آموزش بهداشت و دهان و دندان نشریه بهروز صفحه ۴
- کولیوند داوود و همکاران (۱۳۸۵) اقتصاد بهداشت و سالمندان، نشریه سالمند صفحات ۸۷-۸۰
- رشیدی میبیدی فهیمه و همکاران (۱۳۹۵) بررسی وضعیت بهداشت دهان و دندان سالمندان مراجعه کننده به کلینیک خاتم‌الانبیاء شهر یزد، نشریه سلامت اردبیل