

خشکی دهان

برخی از سالمندان خشکی دهان را تجربه می کنند که یک عارضه جانبی در بسیاری از بیماری ها و داروها است. در خشکی دهان کمبود بزاق وجود دارد که می تواند فرد را مستعد بروز عفونت ها کند. در همین جهت رعایت نکات بهداشتی جهت مرطوب نگه داشتن دهان می تواند از پیشگیری از این اختلال اهمیت داشته باشد.

○ آب فراوان بنوشید. منتظر نمانید تا تشنه شوید زیرا دهان باید مرطوب بماند.

○ می توانید از آب نبات های بدون شکر استفاده کنید و بمکید تا میران بزاق افزایش یابد.

○ از مرطوب کننده های خوراکی بدون نسخه مانند اسپری یا دهان شویه استفاده کنید.

- از محرک های دهان مانند نوشیدنی های کافئین دار، الکل یا آب میوه های اسیدی خودداری کنید.
- می توانید جهت حفظ رطوبت فضای خانه از دستگاه بخور استفاده کنید.

مراقبت از دندان مصنوعی

دهان , دندان ها و دندان های مصنوعی بسیار در معرض آلوده شدن به باکتری ها هستند. باکتری می تواند به دندان ها و دندان مصنوعی بچسبد و باعث ایجاد عفونت و بیماری های دهان و دندان گردد.

○ دندان های مصنوعی را هر روز با یک پاک کننده تجاری ساخته شده مخصوص دندان های مصنوعی تمیز کنید.

○ از خمیر دندان یا پاک کننده های خانگی روی دندان مصنوعی استفاده

نکنید زیرا ممکن است به دندان مصنوعی شما آسیب برساند.

○ حداقل شش ساعت در شبانه روز دندان مصنوعی خود را بیرون بیاورید. بهتر است آنها را در شب از دهان خارج کنید .

○ به مسواک زدن و نخ دندان کشیدن دندان های طبیعی باقیمانده خود ادامه دهید.

○ اگر تمام دندان های شما مصنوعی است ، باید روزی دو بار لثه، زبان و کام خود را با یک مسواک نرم مسواک بزنید.

○ دندان های مصنوعی خود را پس از خارج کردن از دهان و تمیز کردن در ظرف حاوی آب ولرم قرار دهید تا از خشک شدن آن ها جلوگیری شود و از دسترس دیگران دور کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی ایران
بیمارستان آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم(ص)

بهداشت دهان و دندان در سالمنندان



تهیه کننده : کیمیا خضری
دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری
سالمنندی
بهار ۱۴۰۱

○ زبان خود را مسواک بزنید تا نفس خود را تازه کرده و میکروب ها را از بین ببرید.

○ حداقل دو دقیقه، روزی دو بار مسواک بزنید. بهتر است قبل از خواب باشد بزنید باکتری‌هایی که می‌توانند باعث پوسیدگی در هنگام خواب شوند از بین ببرید.

○ همیشه از مسواک نرم استفاده کنید.
○ هر سه ماه مسواک خود را تعویض کنید.



**باید هر ۶ تا ۱۲ ماه یکبار به
دندانپزشک مراجعه کنید حتی
اگر مشکلی ندارید.**

○ بهتر است هر ۵ سال یکبار دندان های مصنوعی خود را تعویض کنید.

○ اگر اندازه دندان های مصنوعی خیلی بزرگ یا کوچک باشد و در دهان به درستی قرار نگیرد بهتر است تعویض و تعمیر گردد.

نحوه مسواک زدن

○ مسواک را روی خط لثه با زاویه ۴۵ درجه قرار دهید. از یک حرکت دایره ای کوچک برای مسواک زدن دندان ها و لثه ها استفاده کنید.

○ با مسواک زدن روی سطوح جویدنی دندان های خود به جلو و عقب مسواک بزنید و مسواک را صاف نگه دارید.

○ پشت دندان های خود را مسواک بزنید.