

# پیام های بهداشتی پوش ملی سلامت دهان و دندان

۱۷ لغایت ۱۹ اردیبهشت ماه – سال ۱۴۰۳

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر سلامت دهان و دندان

**روز اول: دهان دریچه سلامت**

**روز دوم: سلامت دهان و دندان، سلامت کودک**

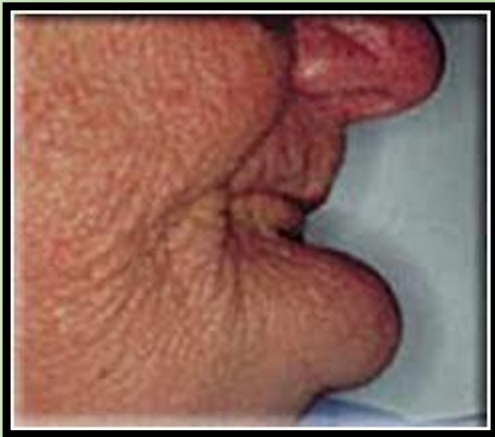
**روز سوم: نقش سازمان های دولتی و نهاد مردمی در سلامت دهان و دندان**

# سلامت دهان و دندان سالمندان

# سلامت دهان و دندان سالمندان

بسیاری از تغییرات جسمی در دوران سالمندی در حفره دهان مشاهده می شود:

- تغییر در میزان و کیفیت بزاق (به علت مصرف داروهای مختلف)
- تغییرات دندانی: زرد و تیره شدن دندان ها و افزایش پوسیدگی ریشه
- بیماری های لثه، تحلیل استخوان فک، از دست دادن دندان ها
- مشکلات جویدن (کاهش قدرت جویدن)



## سلامت دهان و دندان سالمندان

- ضایعات سفید رنگ متعدد در مخاط دهان
- افزایش بروز سرطان دهان (با توجه به استفاده از دخانیات)
- عفونت قارچی (در افرادی که دست دندان دارند)
- کمبود روی با ایجاد اختلال در حس چشایی باعث کم شدن دریافت غذا و مصرف بیشتر نمک میشود.

## سلامت دهان و دندان سالمندان

- بروز مشکلات مختلف در حفره دهان به علت کمبود برخی از ویتامین ها و مواد معدنی، مثلا : کمبود ویتامین ب کمپلکس در بافتهای نرم دهان، زبان، لثه، لب ها و مخاط ضایعاتی ایجاد میکند:



- صاف و براق شدن سطح زبان به علت کمبود ویتامین B
- التهاب مخاط دهان به علت کمبود ویتامین B12
- برجسته شدن زبان و فشرد شدن به دندان ها به علت کمبود ویتامین B3 یا نیاسین

## سلامت دهان و دندان سالمندان

• بعضی از بیماری های مزمن در افراد مسن مثل:

- التهاب مفاصل، افزایش فشار خون، دیابت و بیماری های قلبی عروقی، تنفسی و مغزی، علاوه بر اینکه عملکرد ارگان های بدن را مختل می کند بر بافت های داخل دهانی بخصوص لثه نیز اثر گذاشته و آنها را مستعد خونریزی و عفونت می کند.

# سلامت دهان و دندان سالمندان

- از مشکلات دهانی که سالمندان بسیار با آن روبرو هستند، خشکی دهان است.
- این خشکی دهان می تواند به دلایل زیر باشد:



- استفاده از بعضی داروها
- بعضی بیماری ها
- اشعه درمانی
- شیمی درمانی

# سلامت دهان و دندان سالمندان

خشکی دهان با توجه به میزان آن، مشکلاتی را برای سالمندان ایجاد می کند:

○ سوزش دهان

○ اشکال در جویدن و بلعیدن

○ اشکال در نگه داشتن دست دندان

○ تغییرات در حس چشایی

○ کاهش اشتها

○ افزایش پوسیدگی دندان ها





# سلامت دهان و دندان سالمندان

• برای کاهش عوارض خشکی دهان:

○ مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ساده در روز

○ عدم استعمال دخانیات (سیگار، قلیان و ...)

○ استفاده از محلول آب نمک رقیق چندین بار در روز

○ رعایت بهداشت دهان و دندان

○ جویدن آدامس بدون قند جهت افزایش فعالیت غدد براقی



# سلامت دهان و دندان سالمندان

• رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان در دوران سالمندی یکی از عوامل خطر مهم، برای سلامت عمومی بدن است.

• مراقبت از دندان ها و رعایت بهداشت دهان اهمیت زیادی دارد زیرا:

○ از وظایف مهم دندان ها، جویدن است، اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت تر انجام می شود و مشکلات گوارشی کمتری برای سالمند ایجاد می شود.

○ از بوی بد دهان و عفونت های لثه و دندان جلوگیری می شود.



## سلامت دهان و دندان سالمندان

- بوی بد دهان می تواند به دلیل عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، پوسیدگی های دندانی، اشکال یا قطع ترشح بزاق، بیماری های لثه، وجود شیار در زبان و تمیز نکردن زبان با مسواک، روکش یا پروتزهای دندانی نامناسب ایجاد شود.
- در صورتی که فردی با رعایت بهداشت دهان و دندان ( و مسواک کردن زبان ) بوی بد دهانش برطرف نشد، باید مشکل پیگیری شود.



# سلامت دهان و دندان سالمندان

• برای سالمندانی که دارای دندان های طبیعی می باشند:

○ تمیز کردن پلاک میکروبی از روی دندان ها مهمترین اصل در مراقبت از دهان و دندان می باشد.



○ برای افراد مسن نیز مسواک نرم توصیه می شود.

○ مسواک زدن مطابق روش معمول بزرگسالان می باشد.

○ استفاده از خمیردندان در سالمندان خصوصاً با توجه به مزایای فلوراید و کمک به برطرف کردن پلاک میکروبی روی دندان ها، توصیه می شود (البته به شرطی که خمیردندان را قورت ندهند).

# سلامت دهان و دندان سالمندان

## نحوه صحیح مسواک زدن



- ابتدا دهان را با آب بشوید. سپس به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک قرار داده و خمیر دندان را به داخل موهای مسواک ببرید.



۳- برای تمیز کردن سطوح  
چونده، موهای مسواک را  
در تماس با سطوح چونده  
قرار داده و کمی فشار  
دهید تا موهای مسواک به  
خوبی به داخل شیارهای  
سطح چونده وارد شود.  
سپس چند بار مسواک را  
به جلو و عقب بکشید تا  
به خوبی تمیز شود.



۲- برای تمیز کردن سطوح داخلی دندان  
های جلو در فک بالا و پایین، مسواک را  
باید به صورت عمود بر روی سطح داخلی  
دندان ها قرار داد و با حرکات بالا و پایین  
این سطوح را تمیز کرد.



۱- برای تمیز کردن سطوح داخلی و خارجی دندانهای فک بالا و  
پایین، باید موهای مسواک با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور  
طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد. بعد از قرار  
دادن مسواک روی دندان و لثه، ابتدا حرکت لرزشی (حرکات  
سریع و کوتاه به سمت عقب و جلو بدون جابجایی مسواک) در  
محل باید صورت بگیرد و سپس با حرکت میج دست، موهای  
مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح چونده  
چرخانده شود.

# سلامت دهان و دندان سالمندان

## نحوه صحیح استفاده از نخ دندان



۵- نخ را به کناره یکی از دندان ها تکیه داده و به زیر لبه لثه ببرید و سپس به دیواره دندان کناری بچسبانید و چند بار به طرف بالا و پا بین حرکت دهید. مواظب باشید فشاری به لثه توسط نخ وارد نشود.



۴- نخ را با حرکت شبیه اره کشیدن به آرامی به فضای بین دندان ها وارد کنید مراقب باشد فشار نخ، لثه را زخمی نکند.



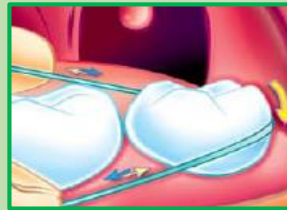
۳- طول نخی که بین انگشتان دست آزاد باقی میماند، کافی است ۲ تا ۵/۲ سانتیمتر طول داشته باشد.



۲- سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود.



۱- حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ را که بریده اید در هر دو دست به دور انگشت وسط پیچید.



۶- قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان پشتی بچسبانید و همین کار را تکرار کنید. بعد از آن نخ را از لای دندان ها خارج کنید.  
۷- آن قسمت از نخ را که برای این دندان ها استفاده کرده اید، جابجا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندان ها تکرار کنید.  
۸- پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندان های دیگر نخ بکشید.

## سلامت دهان و دندان سالمندان

- بسیاری از سالمندان علاوه بر دندان های طبیعی، تعدادی دندان روکش شده، دندان کاشته شده دارند.
- تمیز کردن این دندان ها نیز مانند دندان های طبیعی است، اما نخ کشیدن و مسواک زدن این دندان ها باید با دقت و توجه بیشتری شود، زیرا احتمال گیرکردن خرده های غذا در بین این دندان ها بیشتر است.
- از یک مسواک بیش از ۳ یا ۴ ماه استفاده نشود.



# سلامت دهان و دندان سالمندان

## پروتز دندانی:

○ پروتز دندانی یک جانشین مصنوعی برای یک، چند یا تمام دندان های از دست رفته است که جهت تأمین کار دندان ها و زیبایی فک و صورت استفاده می شود.



## • انواع پروتزهای دندانی:

○ پروتز متحرک: کامل و ناکامل

○ پروتز ثابت



## سلامت دهان و دندان سالمندان

- پروتز متحرک: بیمار می تواند آن را از دهان خود خارج کند که خود بر دو نوع است کامل و ناکامل.
- پروتز ثابت: بیمار نمی تواند آن را از دهان خود خارج کند.
- پروتز متحرک کامل: این نوع پروتز، دست دندان مصنوعی است که وقتی بیمار کلیه دندان های یک یا هر دو فک خود را از دست داد، از آن استفاده می کند.
- پروتز متحرک ناکامل: این نوع پروتز در بیمارانی که هنوز چند دندان سالم در دهان دارند و چند دندان خود را از دست داده اند، استفاده می شود. این نوع پروتز از دو قسمت فلزی و غیر فلزی (همرنگ لثه) ساخته می شود.

# سلامت دهان و دندان سالمندان

## • مراقبت از پروتز متحرک کامل

- بعد از هر وعده غذایی، پروتز متحرک باید از دهان خارج و ابتدا با آب شسته شود. سپس با مسواک و خمیردندان تمام سطوح بخصوص سطحی که در تماس با مخاط دهان می باشد از خرده های مواد غذایی باقیمانده تمیز گردد.
- دقت شود که از پودر های ساینده برای تمیز کردن دست دندان استفاده نشود.
- علاوه بر تمیز کردن دست دندان بعد از هر وعده غذایی، پس از خارج کردن آن باید دهان را بطور کامل با آب گرم یا محلول نمکی رقیق شست و در صورت امکان با یک مسواک نرم لثه ها را تمیز کرد و با انگشت لثه ها را ماساژ داد.

## • مراقبت از پروتز متحرک ناکامل

- بعد از هر وعده غذایی دندان های باقیمانده به کمک مسواک و نخ دندان تمیز می شود. این افراد باید از دو مسواک استفاده نمایند. یکی برای تمیز کردن پروتز و دیگری برای تمیز کردن دندان های طبیعی که در داخل دهان قرار

دارند.

# سلامت دهان و دندان سالمندان



# سلامت دهان و دندان سالمندان

توصیه ها:

- در هنگام تمیز کردن پروتز دندان، ظرف آبی را که تا نیمه پر است زیر دست خود قرار دهند، تا در صورتی که از دستشان افتاد صدمه نبیند.
- پروتز را بین انگشت شصت و اشاره خود محکم بگیرد و مسواک بزند. نباید آنرا در کف دست نگه داشت، چون اگر دست دندان از دست بیفتد ممکن است دو تکه شود.
- علاوه بر استفاده از مسواک جهت تمیز کردن پروتز، می توان دست دندان را به صورت هفتگی در یک محلول ضد عفونی کننده به مدت نیم ساعت قرار داد.
- بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از محلول تمیز کننده باید کاملاً دست دندان زیر شیر آب شسته شود و سپس داخل دهان قرار گیرد.

## سلامت دهان و دندان سالمندان

- با توصیه دندانپزشک می توان از قرص های پاک کننده جهت برطرف کردن رنگ و جرم پروتز استفاده نمود.
- به افرادی که دارای دندان مصنوعی می باشند توصیه می شود در طول روز اگر زمانی را خارج از منزل بسر می برند و غذا می خورند وسایل لازم جهت تمیز نمودن دندان ها و نیز پروتز خود را به همراه داشته باشند.
- در طول شبانه روز دندان های مصنوعی متحرک باید برای مدتی از دهان خارج شود تا مخاط دهان که تحت فشار دندان های مصنوعی در هنگام غذا خوردن بوده است، استراحت کند و به وضعیت طبیعی خود برگردد.

## سلامت دهان و دندان سالمندان

- توصیه می شود حدود ۸ ساعت دست دندان درآورده شود که بهترین زمان برای این مدت هنگام خواب می باشد.
- پس از تمیز کردن دست دندان در شب و قبل از خواب باید آن را در ظرفی پر از آب قرار داد تا آب از دست ندهد و تغییر حجمی پیدا نکند. هیچگاه دست دندان را وارد آب داغ نکنند و یا با آب داغ نشویند.



## سلامت دهان و دندان سالمندان

- اگر فردی که از دست دندان استفاده می کند دچار تورم و درد و تحریک بافت های دهان شد توصیه می شود که دست دندان را از دهان خارج کند و حتماً به دندانپزشک مراجعه نماید.
- به هیچ وجه جهت اصلاح و تطابق دست دندان با بافت های دهان از سمباده و یا وسایل ساینده و چسب های آماده استفاده ننمایند.
- تمام بیمارانی که دارای دست دندان هستند حتی اگر از نظر خودشان مشکلی نداشته باشند، باید حداقل ۶-۱۲ ماه یکبار به دندانپزشک جهت معاینه مراجعه نمایند.





# سلامت دهان و دندان سالمندان

مراقبت دهان و دندان در افراد ناتوان و بستری

• در افراد مسنی که از نظر فیزیکی به شدت ناتوان می باشند و یا به دلایل بیماری های خاص قادر به رعایت بهداشت دهان و دندان خودشان نمی باشند، باید توسط کسی که از آنها نگهداری می کند اقدامات بهداشتی زیر صورت گیرد:

○ اگر بیمار در تختخواب می باشد با قرار دادن چندین بالش در زیر سر، سر او را بلند کرده به صورتی که سرش روبروی صورت شما قرار گیرد. سپس یک حوله تمیز و یک ظرف روی سینه، در زیر چانه او قرار دهید.





## سلامت دهان و دندان سالمندان

○ اگر بیمار در یک صندلی چرخدار قرار دارد، در پشت او قرار بگیرید و یک دست خود را در زیر چانه او و سرش را بر روی بدن خود تکیه دهید. حوله را بر روی سینه به صورتی قرار دهید که شانه هایش را هم بپوشاند و ظرفی را بر روی ران های پای بیمار یا در روی میز جلوی صندلی بیمار که به او نزدیک است قرار دهید و یا اینکه اگر بتوانید صندلی چرخدار را از نزدیک دستشویی ببرید.

○ مسواک کردن را طبق روش توصیه شده در بحث رعایت بهداشت دهان و دندان انجام دهید و از نخ دندان نیز استفاده نمایید.

○ اگر لب های بیمار خشک و ترک خورده هستند، با وازلین چرب کنید.

# سلامت دهان و دندان در سالمندان

- با افزایش امید به زندگی و طولانی تر شدن عمر انسان ها شیوع مشکلات دهان و دندان بیشتر میشود.
- بهداشت ضعیف و بیماری های دهان و دندان در سالمندان می تواند منجر به کم آبی بدن، بیماری های قلبی، عفونت مفاصل، پنومونی، سوء تغذیه، دیابت، فشار خون بالا، چاقی و کلسترول بالا شود.
- سلامت دهان و دندان نقش بزرگی در کیفیت زندگی سالمندان و تندرستی آنها ایفا می کند. تعاملات اجتماعی، نوع رژیم غذایی، وزن افراد، چگونگی گفتار، ظاهر افراد و توانایی غذا خوردن، همگی تحت تأثیر سلامت دهان و دندان قرار می گیرد.



# سلامت دهان و دندان در سالمندان



- در ترویج پیری سالم:

سلامت دهان و دندان یک بخش مهم از آن است.



- مسواک زدن دو بار در روز به دندان های طبیعی و مصنوعی

- شستن دهان بعد از هر وعده غذایی

- در صورت مشکل در دستها مثل آرتروز، دسته مسواک با پلاستیک یا پارچه بزرگ شود

- از مسواک برقی استفاده کنید

# رفع خشکی و سوزش دهان

- مسواک زدن حداقل دو بار در روز (حتماً یک بار قبل از خواب)
- استفاده از نخ دندان
- استفاده از فلوراید (دهان شویه، خمیردندان، ژل و ...)
- در صورت تجویز دندانپزشک استفاده از مواد جایگزین بزاق
- مصرف آب و مایعات ساده
- عدم استفاده از انواع دخانیات
- جویدن آدامس بدون قند جهت افزایش فعالیت غدد بزاقی

# فلوراید تراپی در افراد بزرگسال

- کاهش یا حذف حساسیت دندان ها در نتیجه از بین رفتن مینای آن
- کاهش پوسیدگی دندان ها به خاطر خشکی دهان که در نتیجه مصرف داروهای خاص مثل داروهای فشار خون ایجاد می شود
- افزایش طول عمر روکش، پل، و پرکردگی دندان با تقویت ساختار ارتباطی بین ترمیم و بخش طبیعی باقیمانده از دندان
- کاهش ریسک پوسیدگی ریشه دندان در محل هایی که لثه دچار عقب رفتگی شده است
- کمک به حفظ تمامیت ترمیم های قدیمی دندان با جلوگیری از تشکیل مجدد پوسیدگی
- کمک به افرادی که تحت درمان برای بیماری لثه هستند یا قبلاً جراحی لثه انجام داده اند
- تقویت مینای دندان در برابر فرسایش و رفلکس اسیدی
- تقویت مواد معدنی از بین رفته مینای دندان در نتیجه مصرف نوشیدنی های اسیدی، گاز دار، الکی و سایر موارد مانند آن

# تمیز کردن دندان های مصنوعی



Copyright © 2003, Elsevier Science (USA). All rights reserved.

- روزی دو بار
- با مسواک نرم
- با خمیر دندان
- با آب گرم
- اینها استفاده نشود:
- الکل
- سفیدکننده قوی (نوع ضعیف و یا سرکه سفید به میزان کم مشکلی ندارد)
- آب جوش
- پودرهای شستشوی لباس و ظرف
- بیرون آوردن دندان مصنوعی در شب و گذاشتن در آب ولرم انجام شود.