

# مراقبت برای دندان های طبیعی نکاتی برای سالمندان و ارائه دهندگان مراقبت

بهداشت دهان برای برطرف سازی باکتری و جرم مضر از دندان ها، لثه ها و دندان های مصنوعی اهمیت دارد تا سلامتی دهان حفظ شود. برای سالمندان و ارائه دهندگان مراقبت به آنها، برقراری مراقبت روزانه از دهان می تواند چالش انگیز باشد، ولی اینکار حائز اهمیت است چون فرسودگی و عفونت می تواند به سرعت پیشرفت کند. دهان سالم از بهداشت عمومی پسندیده و در نتیجه از سلامتی به طور کلی حمایت می کند.

بیماری دهان و دندان با مراقبت روزانه از دهان، تمیز کردن حرفه ای مرتب و معاینه سالیانه توسط دندانپزشک قابل پیشگیری می باشد که شامل سالمندانی می شود که از دندان مصنوعی استفاده می کنند.

## لوازم ارائه دهندگان مراقبت

- دستکش یکبار مصرف
- حوله یا دستمال
- لگن و فنجان آب
- انبر دهان بازکن مناسب

## لوازم مراقبت روزانه از دهان:

- مسواک نرم
- خمیردندان فلوراید و محلول دهان شوی
- ابزار تمیز کردن بین دندان ها

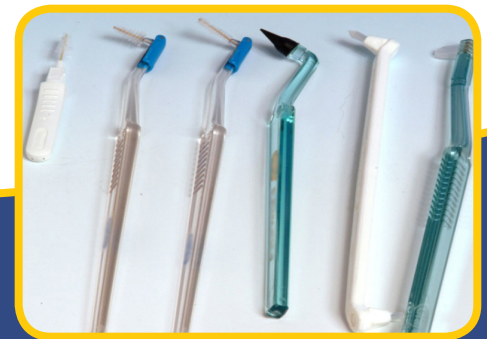
برای سالمندانی که دندان های طبیعی و دندان های مصنوعی دارند، لطفاً به برگه راهنمایی مراقبت برای دندان های مصنوعی نیز مراجعه نمایید.



لوازم دندانپزشکی



مسواک های سازگار



مسواک های بین دندانی می توانند تمیز کردن بین دندان ها را برای سالمندان آسانتر کنند.

## سالمندان:

- دندان های طبیعی را روزی دو بار مسواک بزنید؛ مخصوصاً قبل از خوابیدن.
- از یک مسواک نرم با خمیردندان فلورید به اندازه یک نخود استفاده کنید.
- مسواک برقی یا سازگار می تواند به سالمندانی که مشکلات حرکتی دارند کمک کند.
- بین دندان ها را با نخ دندان یا مسواک بین دندانی تمیز کنید تا پلاک و ذرات غذایی برداشته شوند.
- به طور مرتب نزد دندانپزشک بروید.

**نکته مهم!** اگر لثه ها در حین مسواک زدن خونریزی دارند برای یک هفته به مسواک زدن هفتگی ادامه دهید. اگر خونریزی ادامه پیدا کرد، با متخصص دندانپزشکی تماس بگیرید.



## ارائه دهندگان مراقبت:

- سالمندان را تشویق کنید که خودشان مسواک بزنند و در صورت لزوم به آنها کمک کنید.
- همیشه برای پیشگیری از آلودگی متقابل از دستکش استفاده کنید.
- دندان های مصنوعی را قبل از مسواک زدن خارج کنید.
- در صورت امکان در دستشویی مسواک بزنید. همیشه یک محل آرامش بخش را انتخاب کنید.
- در اطراف دهان به ترتیب مسواک بزنید تا همه بخش های دندان ها پوشش داده شوند – منطقه بیرونی، درونی و سطوح جوییدن. فراموش نکنید که زبان را هم مسواک بزنید.
- سالمندان را در این فعالیت دخیل کنید – در حین انجام کار به آنها بگویید که چکار می کنید. از سالمندان سؤال کنید که آیا زیادی با فشار مسواک می زنید یا آیا متحمل هرگونه دردی می شوند.
- هنگامیکه مسواک کشیدن تمام شد از سالمندان بخواهید که دهانشان را با آب گرم آبکشی کنند.
- مسواک را هر سه ماه، هنگامیکه فرسوده شده یا بعد از سرماخوردگی یا آنفولانزا عوض کنید- همیشه به صورت عمودی در محفظه قرار دهید.

برای کسب اطلاعات بیشتر و تماشای فیلم آموزشی آنلاین از [yourdentalhealth.ca](http://yourdentalhealth.ca) بازدید نمایید.