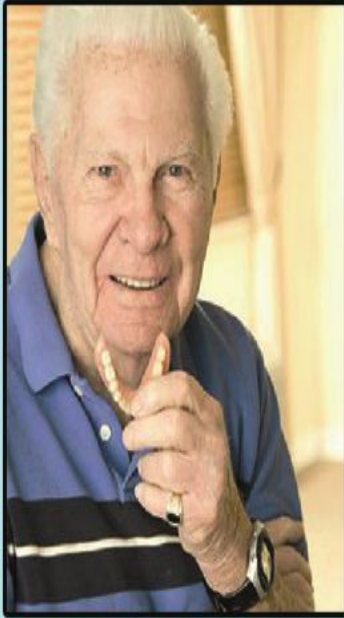




بهداشت

دهان و دندان

در سالمندی



خشکی دهان

ترشح بزاق برای سلامت دهان و فعالیت آن بسیار مهم است. خشکی دهان یکی از مشکلاتی است که موجب می شود جویدن و قورت دادن غذا سخت شود و مزه غذاها کمتر احساس شود و همچنین باعث سوزش دهان، کاهش اشتها و افزایش پوسیدگی دندان ها می شود.

برای برطرف کردن خشکی دهان:

- نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب حل کرده و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول بشویید
- حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده در طول روز بنوشید کنار گذاشتن سیگار و سایر دخانیات می تواند خشکی دهان را کمتر کند.
- جویدن آدامس بدون قند می تواند موجب افزایش فعالیت غدد بزاقی و رفع خشکی دهان شود.
- خودداری از مصرف خودسرانه دارو
- استفاده از میوه ها و سبزیجات تازه
- اجتناب از مصرف غذاهای خشک ، حجیم ، پرادویه ، شور و یا بسیار ترش
- استفاده از نخ دندان و مسواک حداقل دوبار در روز

فصلیت مسواک در فماتح الجنان :

وضو را با مسواک آغاز کن، که دهان را پاکیزه، بلغم را برطرف، و نیروی حافظه را زیاد می کند، و موجب خوشنودی حق تعالی می شود.

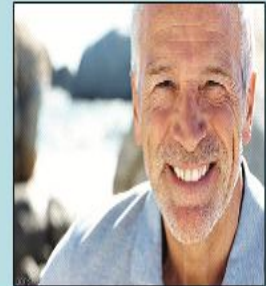
پیشگیری از بیماری های دهان و دندان

پس از خوردن غذا اگر بهداشت دهان و دندان را رعایت نکنید لایه ای میکروبی بر روی سطح دندان هایتان تشکیل می شود که با گذشت زمان این میکروب ها مواد قندی را به اسید تبدیل می کنند این اسید مینای دندان را بمرور حل کرده و پوسیدگی ایجاد می کند.

پوسیدگی دندان با علائم زیر همراه است:

علائم پوسیدگی دندان

- * تغییر مینای دندان به قهوه ای یا سیاه
- * وجود حفره در دندان
- * احساس بوی بد در دهان
- * حساس بودن یا درد گرفتن دندان هنگام خوردن غذاهای سر ، ترش یا شیرین و یا نوشیدن آب سرد
- * حساس بودن یا درد گرفتن هنگام فشار دندان ها



اهمیت بهداشت دهان و دندان

دهان و دندان ها نقش مهمی در خوردن، هضم غذا و صحبت کردن دارند. بنابراین مراقبت از آن ها ضروری است. از طرفی عدم رعایت بهداشت دهان و دندان نه تنها سبب بروز بیماری های مربوط به حفره دهان می شود بلکه می تواند دستگاه های حیاتی بدن را تهدید نماید و حتی سبب مرگ شود. بسیاری از غذاهایی که می خورید موجب می شوند توسط باکتری ها در دهان اسید تولید شود.

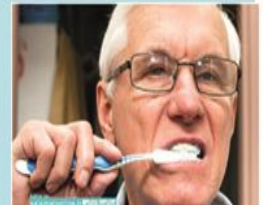
مجموعه غذا به اضافه باکتری تولید ماده ای می کند که پلاک دندانی نام دارد و با چشم دیده نمی شود. نه تنها غذاهای شیرین مثل شکلات و شیرینی بلکه مواد نشاسته ای مانند نان، بیسکویت و غلات نیز باعث تولید اسید و پلاک دندانی می شوند.

پلاک دندانی باعث تحریک لثه ها، جدا شدن لثه از دندان و نهایتاً تخریب استخوان مجاور دندان ها می شود. در چنین حالتی دندان ها لق شده و از دست می روند. بهترین راه حذف پلاک دندانی، مسواک زدن و تمیز کردن مرتب و روزانه دندان ها و لثه هاست. مسواک زدن پلاک را از سطح دندان پاک می کند.

روزی حداقل دو بار با یک مسواک با موهای نایلونی نرم، انتهای گرد و دسته مستقیم مسواک کنید. مسواک با موهای نرم اعطاف پذیر بوده و زیر لثه را بهتر تمیز می کند و به سطوح بین دندانی دسترسی بیشتری دارد.

نکته:

بهترین زمان مسواک زدن حدود ۳۰ دقیقه پس از صرف هر وعده غذا و قبل از خواب می باشد.



مراقبت از دندان های مصنوعی

دندان های مصنوعی به دو صورت متحرک و ثابت مورد استفاده قرار می گیرد. دندان مصنوعی متحرک می تواند جایگزین تعدادی از دندان های از دست رفته و یا کلیه دندان های از دست رفته بشود و قابل گذاشتن و برداشتن توسط بیمار می باشد ولی دندان مصنوعی ثابت برداشتن آن توسط بیمار مقدور نیست. دندان های مصنوعی نیز مانند دندان های طبیعی نیازمند مسواک زدن و مراقبت هستند. اگر دندان مصنوعی تمیز نشود، ممکن است باعث ایجاد عفونت های مختلف، مانند «برفک دهان» شود.



برای شستن دندان های مصنوعی متحرک که می توان آن ها را از دهان خارج کرد به نکات زیر توجه کنید:

- شستن دندان های مصنوعی حداقل یک بار در روز با مسواک نرم پس از خارج کردن آن ها از دهان انجام شود.
- شستن لثه ها و زبان با یک مسواک نرم بعد از خارج کردن دندان مصنوعی و سپس ماساژ دادن لثه ها با انگشت

- خارج کردن دندان های مصنوعی از دهان شب ها و قرار دادن آن در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز (اگر دندان های مصنوعی در هوای خشک یا در آب خیلی داغ قرار داده شوند، خراب خواهند شد).



توصیه هایی برای افراد بدون دندان

اگر اصلاً دندان ندارید باز هم برای جلوگیری از عفونت لثه بهداشت دهان را بشرح زیر رعایت کنید:

- با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لثه ها و سطح روی زبان را بشوید و پس از آن لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.
- هر چه سریعتر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.

