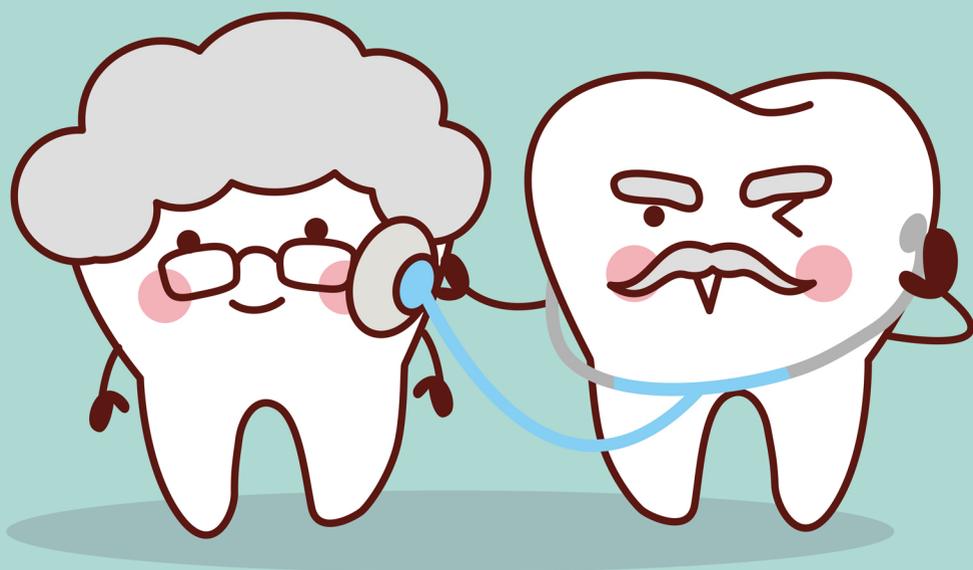


# Jak dbać o zdrowie jamy ustnej?



*Poradnik dla seniora i jego opiekuna*



*Zdrowy uśmiech jest wizytówką pacjenta w każdym wieku*

### ***Dlaczego warto dbać o zdrowie jamy ustnej w każdym wieku?***

Zdrowa jama ustna wpływa na stan całego organizmu. Niezaprzeczalny jest związek chorób jamy ustnej z chorobami ogólnymi. Właściwa higiena jamy ustnej i prawidłowe nawyki dietetyczne sprzyjają zachowaniu zdrowia w każdym wieku.

Prawidłowa dbałość o zdrowie jamy ustnej pozwala osobom starszym zachować na dłużej własne zęby. Naturalne uzębienie poprawia jakość życia i wpływa na dobre samopoczucie. Nawet jeśli pacjent użytkuje protezy zębowe powinien regularnie odwiedzać dentystę.



## Jakie dolegliwości ze strony jamy ustnej mogą pojawić się wraz z wiekiem ?

### 1. Uczucie suchości jamy ustnej

Wraz z wiekiem może pojawić się problem suchości w jamie ustnej. Objaw ten nie zawsze jest spowodowany starzeniem się organizmu. Zmniejszone wydzielanie śliny, czyli kserostomia często towarzyszy schorzeniom ogólnoustrojowym, które wpływają bezpośrednio na produkcję ślinianek. Kserostomia przyczynia się do rozwoju próchnicy, ubytków niepróchnicowego pochodzenia oraz chorób błony śluzowej.

Jeśli odczuwasz suchość w jamie ustnej poinformuj swojego lekarza. Może to być wynikiem przyjmowanych przez Ciebie leków. Jeśli nie jest możliwa zmiana leków staraj się pić dużo wody, żuć gumę bez cukru i unikać alkoholu, który sprzyja odwadnianiu organizmu. Obecnie dostępne są na rynku specjalne preparaty, które niwelują uczucie suchości w jamie ustnej. Warto porozmawiać ze swoim dentystą o możliwościach ograniczenia tej przykrej dolegliwości.



### 2. Ścieranie się zębów

Zęby towarzyszą nam przez wiele lat naszego życia. Biorą udział w odgryzaniu i żuciu pokarmów, co wpływa na ich kondycję. Zęby ulegają starciu, rozpuszczeniu, przebarwiają się, stają się bardziej kruche i mniej odporne na urazy. Choroby dziąseł o przyzębia powodują odsłonięcie powierzchni korzeni, które są bardziej podatne na próchnicę. Dokładne i regularne szczotkowanie zębów oraz dieta niezawierająca dużej ilości produktów bogatych w węglowodany (cukry) pozwala na zachowanie naturalnego uzębienia w dobrym stanie.



## Jakie dolegliwości ze strony jamy ustnej mogą pojawić się wraz z wiekiem ?



### 3. Choroby błony śluzowej

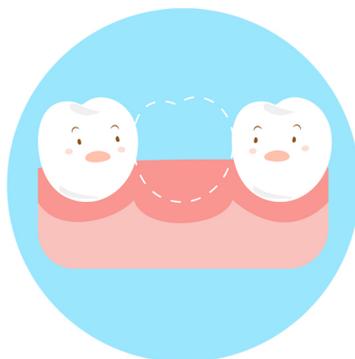
Ryzyko zachorowania na nowotwory jamy ustnej wzrasta wraz z wiekiem. Niektóre zmiany rozwijają się w trudnodostępnych rejonach i przez długi okres czasu nie dają dolegliwości. Późno wykryte zmiany nowotworowe mogą być przyczyną poważnych problemów zdrowotnych, a nawet śmierci.

Właściwa higiena jamy ustnej, zaniechanie palenia papierosów i nadużywania alkoholu oraz regularne kontrole w gabinecie stomatologicznym ograniczają ryzyko rozwoju nowotworów. Jeśli zmiany w jamie ustnej utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie, należy bezwzględnie skontaktować się z lekarzem dentyką.

### 4. Choroby dziąseł

Jedną z przyczyn utraty zębów przez osoby dorosłe są choroby dziąseł i przyzębia. Najczęstszą przyczyną chorób przyzębia jest płytka nazębna. Odpowiednia higiena jamy ustnej zapobiega rozwojowi chorób dziąseł.

Warto pamiętać, że nieleczone choroby dziąseł i przyzębia mogą wpływać na przebieg chorób ogólnych m.in. cukrzycy czy chorób sercowo-naczyniowych.



## Jak dbać o zdrowie jamy ustnej w starszym wieku?

- Nawet jeśli masz tylko kilka własnych zębów lub nie masz ich wcale i nosisz protezę warto odwiedzać regularnie lekarza dentystę. Kontrola uzębienia, błony śluzowej, stanu protez może uchronić Cię przed problemami stomatologicznymi i poprawić ogólny stan zdrowia
- Dbaj o higienę jamy ustnej – szczotkuj zęby 2 razy dziennie pastą z fluorem, używaj nici, taśmy dentystycznej oraz szczoteczek międzyzębowych
- Szczotkowanie i nitkowanie pomaga usunąć płytkę nazębną, lepką warstwę odkładającą się na zębach, która zawiera bakterie. Zaleganie płytki może spowodować próchnicę i chorobę dziąseł
- Stosuj pastę do zębów zawierającą fluor (1450 ppm). W określonych przypadkach lekarz dentysta może zalecić Ci specjalistyczną pastę do zębów, dostosowaną do twoich indywidualnych potrzeb
- Jeśli masz trudności w skutecznym oczyszczaniu zębów zastąp szczotkę manualną szczotką elektryczną
- Jeśli użytkujesz protezy zębowe oczyszczaj je dwukrotnie w ciągu dnia przy użyciu szczotki i specjalnej pasty do protez lub zwykłego mydła
- Uzupełnienia protetyczne (ruchome protezy) należy wyjąć z jamy ustnej przed snem i po oczyszczeniu przechowywać w suchym pojemniku
- Zgłoś lekarzowi informację o objawach suchości w jamie ustnej lub pojawieniu się zmian na błonie śluzowej. Lekarz może zalecić Ci preparaty, które zmniejszają takie dolegliwości
- Unikaj nikotyny i alkoholu
- Dbaj o nawodnienie organizmu i pełnowartościową dietę, bogatą w mikroelementy i witaminy
- Ogranicz spożycie cukrów, słodczy, napojów gazowanych i słodkich przekąsek. Cukier wykorzystywany jest przez bakterie do produkcji kwasów które niszczą zęby, powodując próchnicę
- Koniecznie umów się na wizytę u dentysty przed planowanymi zabiegami chirurgicznymi lub leczeniem onkologicznym
- Jeżeli poczujesz zmianę smaku bądź powonienia niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem

## ***Pamiętaj!***

- Próchnica stanowi wciąż poważny problem zdrowotny. U osób starszych może dotyczyć koron oraz odsłoniętych korzeni zębów
- Zły stan zdrowia jamy ustnej wpływa negatywnie na zdrowie całego organizmu
- Zaniedbanie zdrowia jamy ustnej może spowodować trudności w mówieniu, żuciu i przełykaniu
- Nowotwory jamy ustnej często ujawniają się u osób w starszym wieku i późno wykryte mogą być przyczyną poważnych problemów zdrowotnych, a nawet śmierci
- Suchość jamy ustnej może być objawem rozwijających się chorób ogólnoustrojowych bądź skutkiem ubocznym zażywanych leków

## ***Oczyszczanie ruchomych protez jest niezbędnym elementem higieny jamy ustnej!***

### ***Jak dbać o higienę protez zębowych:***

- Wyjmij delikatnie protezy z ust
- Wypłucz protezy po każdym posiłku
- Dwukrotnie w ciągu dnia szczotkuj protezy, przeznaczoną do tego celu szczotką, z użyciem specjalnej pasty lub łagodnego mydła. Zwykła pasta do zębów może wywołać schrapowacenie powierzchni protezy
- Jeśli używasz kleju do protez nałóż go na osuszoną powierzchnię protezy, przylegającą do błony śluzowej
- Protezy w czasie przerwy nocnej powinny być wyjęte z ust, przechowywane w specjalnym, suchym, zamykanym pojemniku, który należy codziennie płukać
- Raz w tygodniu zaleca się dezynfekcję protez specjalnymi środkami odkażającymi lub preparatami chlorheksydyny

***Uwaga – nawet jeśli nie masz ani jednego zęba zaleca się oczyszczanie błony śluzowej jamy ustnej miękką szczoteczką do zębów w celu usunięcia resztek pokarmowych i płytki bakteryjnej!***

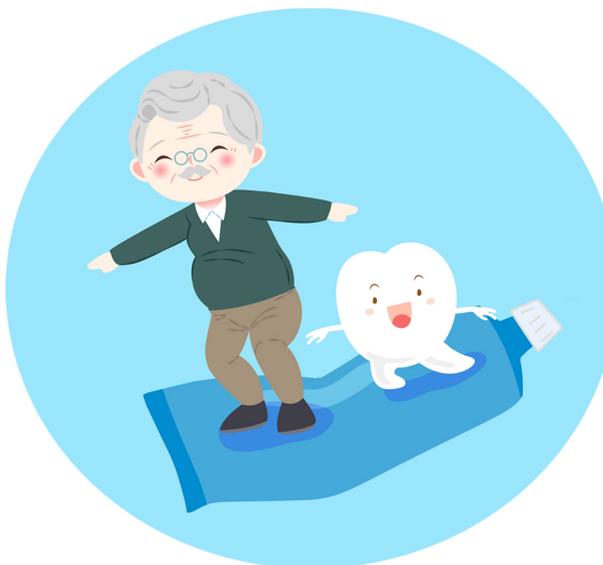
## Wskazówki dotyczące higieny jamy ustnej dla opiekunów osób w podeszłym wieku

Zaniedbania w obszarze zdrowia jamy ustnej przyczyniają się do pogorszenia zdrowia ogólnego i obniżenia jakości życia.

Nieleczone choroby jamy ustnej pogarszają stan zdrowia ogólnego i mogą wpływać negatywnie na przebieg takich schorzeń jak cukrzyca, choroby sercowo naczyniowe, czy udar mózgu. Dbłość o stan zdrowia jamy ustnej jest zatem kluczowym elementem holistycznej opieki medycznej pacjenta w wieku senioralnym.

**Jeśli osoba, którą się opiekujesz, posiada własne zęby, może sama je szczotkować, jednak wymaga asysty:**

- Przypominaj o higienie jamy ustnej lub nadzoruj szczotkowanie zębów
- Przygotuj szczoteczkę i pastę, ewentualnie nałóż odpowiednią ilość pasty (1-2 cm)
- Kontroluj przebieg i efektywność zabiegu
- Dopilnuj aby wszystkie powierzchnie zębów zostały oczyszczone, z wykorzystaniem szczotki oraz nitki dentystycznej lub szczoteczki międzyzębowej do oczyszczenia powierzchni stycznych
- Jeśli podopieczny ma problem z uchwytem rękojeści szczoteczki można zastosować akcesoria pomocnicze, ułatwiające wykonanie zabiegu
- Stosowanie szczotek elektrycznych ułatwia i zwiększa skuteczność zabiegu oczyszczania
- Zaleć osobie, którą się opiekujesz stosowanie odpowiednich płynów do płukania jamy ustnej



## Wskazówki dotyczące higieny jamy ustnej dla opiekunów osób w podeszłym wieku

**Jeśli osoba, którą się opiekujesz posiada własne zęby, ale nie jest w stanie samodzielnie ich szczotkować:**

- Osoby poruszające się o własnych siłach należy doprowadzić do umywalki, można posadzić je na krześle
- Osoby leżące należy ułożyć w łóżku w pozycji siedzącej aby przeciwdziałać zakrztuszeniu
- Przygotuj szczotkę i pastę do zębów z fluorem, kubek, ręcznik papierowy i pojemnik umożliwiający wypłucie nadmiaru śliny i piany
- Używaj szczoteczki z małą główką, gdyż łatwiej dociera do trudnodostępnych powierzchni zębów
- Szczotka elektryczna bardzo ułatwia wykonanie zabiegu oczyszczania, czasami jednak może nie być tolerowana przez pacjentów
- Nałóż 1-2 cm indywidualnie dobranej pasty na szczotkę



- Przeprowadź samodzielnie zabieg higienizacji, ustawiając włókna szczotki pod kątem 45 stopni
- Wykonuj niewielkie ruchy wymiatające i okrężne w kierunku od dziąsła do brzegów zębów. Szczotkuj zęby od strony przedsionka i języka oddzielnie w szczęce i żuchwie
- Na koniec powierzchnie żujące oczyść metodą szorowania
- Poproś pacjenta o wysunięcie języka i staraj się oczyścić jego powierzchnię, usuwając bakterie odpowiedzialne za przykry zapach z ust

## Wskazówki dotyczące higieny jamy ustnej dla opiekunów osób w podeszłym wieku

- Do oczyszczenia przestrzeni między zębami zastosuj nitkę lub taśmę dentystyczną. Przy szerokich przestrzeniach przydatne mogą być specjalne szczoteczki międzyzębowe
- Unikaj stosowania wykałaczek, mogą uszkodzić dziąsła, a nawet zęby u starszej osoby
- Poproś pacjenta o wyplucie nadmiaru pasty i niepłukanie jamy ustnej wodą
- Jeśli pacjent wykonuje polecenia, i nie ma ryzyka zachłyśnięcia, możesz dodatkowo zastosować płyn do płukania jamy ustnej, najlepiej bez alkoholu
- Po zakończeniu szczotkowania, szczotkę należy dokładnie opłukać i pozostawić do wyschnięcia
- Szczotkę do zębów należy regularnie wymieniać na nową, co 3 miesiące lub częściej kiedy pojawią się oznaki jej zużycia (rozstrzępione lub odbarwione włosie) lub po przebyciu przez podopiecznego infekcji



## Wskazówki dotyczące higieny jamy ustnej dla opiekunów osób w podeszłym wieku

### *Jeśli osoba którą się opiekujesz posiada protezy zębowe:*

- Procedura oczyszczania ruchomych protez jest niezbędnym elementem higieny jamy ustnej
- Wyjmij delikatnie protezy z ust pacjenta
- Wypłucz protezy po każdym posiłku
- Zaleca się dwukrotne w ciągu dnia szczotkowanie protez, przeznaczoną do tego celu szczotką z użyciem specjalnej pasty lub łagodnego mydła. Nie należy stosować zamiennie pasty do zębów do mycia protez
- Jeśli konieczne jest użycie kleju do protez, protezę należy osuszyć i zaaplikować klej na wewnętrzną jej powierzchnię, przylegającą do błony śluzowej



- Protezy w czasie przerwy nocnej powinny być przechowywane w specjalnym, suchym, zamykanym pojemniku, który należy codziennie myć
- Raz w tygodniu zaleca się dezynfekcję protez specjalnymi środkami odkażającymi lub preparatami zawierającymi chlorheksydyne

***Uwaga – u pacjentów bezzębnych zaleca się oczyszczanie błony śluzowej jamy ustnej miękką szczoteczką do zębów w celu usunięcia resztek pokarmowych i płytki bakteryjnej!***

***Opracowanie merytoryczne:***

***prof. dr hab. Agnieszka Mielczarek  
dr n. med. Ewa Rusyan***

