

17 listopada 2019

Higiena jamy ustnej - to ważne!

Higiena jamy ustnej jest ważnym elementem utrzymania dobrego stanu zdrowia. U osób z demencją jest szczególnie ważna, ponieważ jej brak może przyczynić się nie tylko do poważnych problemów medycznych takich jak infekcje, ale również do wystąpienia zaburzeń zachowania.

Często mogę wam nie zgłosić problemu, ponieważ najzwyczajniej nie będę potrafił go zlokalizować i wskazać. Nie oznacza to, że nie odczuwam bólu czy dyskomfortu z tego powodu, swoją frustrację niezabezpieczonego bólu zamykam w inny sposób. W takich sytuacjach często jestem bardziej zdenerwowany, czasem się wycofuję i jestem niechętny do rozmowy, może zdarzyć się tak, że zareaguję agresją czy pobudzeniem psychoruchowym, a czasem po prostu stwierdzisz, że nie chcę jeść, bo nie mam apetytu.

Jak zatem możesz mi pomóc, by przez prawidłową pielęgnację mojej jamy ustnej unikniecie tych wszystkich problemów lub szybko sobie z nimi poradzicie, ponieważ bez problemu rozpoznacie problem na początku zanim się już bardzo zaostry.

Problem - nie zawsze jasny

Gdy myślicie o higienie jamy ustnej zapewne w pierwszej kolejności na myśl przychodzi wam to, że to przecież nic skomplikowanego, wystarczy myć regularnie zęby i problem z głowy. „Przecież mój podopieczny je tylko papki, wystarczy tylko wypłukać jamę ustną wodą, ma protezę nie musimy myć zębów i tak się nie zepsują”. Nic bardziej mylnego, musicie pamiętać, że odpowiednie dbanie o higienę jamy ustnej jest tak samo ważne jak dbanie o odpowiednią higienę całego ciała.

Gdy mój mózg choruje, gdy czasem jestem dodatkowo unieruchomiony w łóżku, a kontakt ze mną jest utrudniony czynność jaką jest higiena jamy ustnej staje się dla was o wiele bardziej skomplikowana.

Czasem obserwujecie u mnie niechęć do picia i jedzenia albo nadmierne pobudzenie psychoruchowe czy zachowania agresywne. W tych sytuacjach często podejmujecie decyzję o karmieniu czy pojeniu mnie. Często jednak decyzje te mają bardzo poważne konsekwencje, ponieważ „zabieracie” mi sprawności, którymi przecież cały czas jeszcze dysponuję. Gdybyście wiedzieli, że przyczyną tych wszystkich sytuacji może być właśnie problem z jamą ustną, moglibyście uniknąć wielu problemów. W moich ustach często znajduje się nalot, język jest obrzęknięty, mogę mieć małe zranienia, które są bardzo bolesne. Mogę unikać jedzenia i picia, a infekcje zarówno grzybicze jak i bakteryjne, które



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

toczą się w mojej jamie ustnej przyczyniają się do pogorszenia ogólnego stanu mojego zdrowia i występowania trudnych zachowań takich jak agresja czy apatia.

Problem z wykonaniem toalety jamy ustnej? Nie jesteś odosobniony.

Wielokrotnie nie radzicie sobie z wykonaniem tej przecież jakby nie patrzeć dość skomplikowanej czynności. Ona wcale prosta nie jest, ale jednak możliwa do wykonania, co więcej ćwiczenie czyni mistrza! Regularne dbanie o moją jamę ustną pozwoli wam na uniknięcie często bardzo poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Ważna zasada ogólna w opiece jest następująca: zajmuj się mną w taki sposób, w jaki ty byś oczekiwał, by tobą się zajmowano.

Ta zasada pozwala nam w chwilach zwątpienia, w sytuacjach, gdy nie wiemy co robić, zadać sobie pytanie, czego my sami byśmy oczekiwali i czy nam taki stan rzeczy odpowiadałby.

Jak zatem wykonać toaletę jamy ustnej?

„Mój bliski nie chce otworzyć ust i nie umie umyć zębów”

Gdy nie jestem w stanie samodzielnie umyć zębów należy mi w tym pomóc, pamiętajcie jednak, że wówczas, gdy kontakt słowny ze mną jest utrudniony musicie zwrócić uwagę na to, by podczas płukania jamy ustnej nie doszło do zachłyśnięcia. Kiedy obserwujecie ten problem sięgnij po specjalne pasty czy środki do higieny jamy ustnej, po zastosowaniu których nie ma konieczności płukania jamy ustnej. Środki do pielęgnacji jamy ustnej najlepiej nabyć w aptece lub w sklepach stomatologicznych.

Pielęgnacja jamy ustnej

Zapewne każdy z was ma już pewne doświadczenia, jeśli chodzi o pielęgnację jamy ustnej, u jednych są lepsze u innych gorsze. To czego absolutnie się nie zaleca, to wykonywanie tej czynności za pomocą drewnianych czy plastikowych szpatulek owiniętych gazikiem czy co gorsza wykonywanie pielęgnacji za pomocą własnych palców. Nie musicie chyba długo się zastanawiać jakie to niesie niebezpieczeństwa. Gazik, który się osunie ze szpatułki może dostać się do dróg oddechowych i spowodować zadławienie, nasz palec natomiast może zostać przygryziony, poza tym wkładanie „dziwnych” przedmiotów do ust drugiej osoby bez jej wyraźnego pozwolenia może nie przynieść zamierzonych efektów.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Co się sprawdza?

W aptece czy w sklepie stomatologicznym możemy nabyć gotowe, jednorazowe szczoteczki do pielęgnacji jamy ustnej nasączone już specjalnym środkiem czyszczącym, który aktywuje się w kontakcie ze śliną, czasem występuje tak duża suchość w jamie ustnej, że należy aktywować wcześniej środek z użyciem wody. Te szczoteczki są bardzo miękkie, dwufazowe, często z gumową szczoteczką, za pomocą której doskonale można wyczyścić język i policzki. To sprawia niejednokrotnie przyjemność, aktywowany środek daje poczucie świeżości oraz komfortu co więcej działa przeciwgrzybiczo i przeciwbakteryjnie. erbalny jest już znacznie utrudniony.

Proteza zębowa - o nią trzeba też dbać?

Gdy przychodzi taki moment, że nie jestem w stanie samodzielnie zadbać o moją protezę zębową, proszę pomóc mi w tym. Często nie będę chciał się rozstawać ze swoją protezą, a niestety tak być nie może. Zachowanie właściwej higieny jamy ustnej, u osób, które posługują się protezami zębowymi jest możliwe wówczas, gdy jest ona wyjmowana i gdy jest odpowiednio pielęgnowana. Protezę zębową należy wyjąć na noc, najlepiej dać odpocząć jamie ustnej 6-8 godzin. Jamę ustną bez protezy należy pielęgnować w taki sam sposób jak opisaliśmy powyżej.

Samej protezy absolutnie nie należy moczyć w pojemniku z wodą, mokre środowisko sprzyja namnażaniu się bakterii. Protezę należy umyć za pomocą specjalnej pasty do protez, wypłukać i dokładnie osuszyć następnie schować do czystego i szczelnego pojemnika, który jest przeznaczony tylko i wyłącznie do przechowywania protezy. Raz w tygodniu można użyć specjalnych środków do czyszczenia protezy w tabletkach. Jeśli istnieje możliwość, by niektóre z tych czynności nasz bliski wykonał samodzielnie lub z naszą niewielką pomocą pozwólmy mu na to.

Ważne: Jeśli podczas pielęgnacji zaobserwujesz, że w mojej jamie ustnej dzieje się coś niepokojącego, gdy zaobserwujesz zaczerwienienie lub podejrzewasz zaostrzenie stanu zapalnego czy ból zęba koniecznie należy zgłosić się ze mną do lekarza, najlepiej specjalisty stomatologa, który zajmuje się leczeniem stanów zapalnych w obrębie jamy ustnej. Najlepiej jednak zapobiegać niż leczyć, dlatego zadbajmy o regularne kontrole u lekarza stomatologa.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit