

عناية صحية بأسنان المتقدمين في العمر [DENTAL CARE FOR OLDER PEOPLE]

إنه من المهم حقاً أن نعتني بأسناننا و لثتنا كلما تقدم بنا العمر – فهذا يؤثر على صحتنا العامة وكيف نشعر من يوم لآخر. فالفم الصحيّ يمكّن الناس أن يأكلوا ، ويتكلموا ويمارسوا نشاطهم الإجتماعي بدون ألم أو مضايقة أو إحراج . إن تسوس الأسنان (نخر الأسنان) ومرض اللثة (حول الأسنان) يمكن في الغالب تجنبه أو شفاؤه اذا تم منعه مبكراً. يوجد دليل على أن سوء صحة الفم له صلة بالعديد من المشاكل الصحية الأخرى. تناول الأطعمة الخاطئة يمكن أن يؤدي إلى فقدان الأسنان وأيضاً إلى مشاكل صحية أخرى ، ولكن هذا يمكن أن يعني أيضاً أننا لا نأكل ونمضغ بشكل صحيح وهكذا تتأثر صحتنا ثانية. ويمكن أن يؤثر التهاب بالفم على الجسم كله كما يمكن أن يكون لهذا صلة بأمراض القلب والسكري والسكتة الدماغية وأمراض الجهاز التنفسي. والحالات الأكثر شيوعاً المتعلقة بسوء صحة الأسنان هي نخر الأسنان ووجع الأسنان واللثة الدامية وتقرحات الفم و رائحة الفم الكريهة وتآكل الأسنان و جفاف الفم. ومن المعتاد أنه يمكن منع هذه المشاكل أو علاجها.

<u>المرض</u>	<u>أسبابه / تأثيره</u>	<u>ماذا يمكن عمله</u>
نخر الأسنان	تسببه الأطعمة العالية السكر ، الأدوية التي تحتوي على سكر، عدم التعرض للفلوريد بشكل كافي، سوء صحة الفم واللويحة.	يمكن منعه بنظام غذائي يحتوي على سكر أقل، وبالتنظيف يوميًا بالفرشاة، تنظيف ما بين الأسنان بالخيط يوميًا، شرب ماء الصنبور واستعمال معجون الأسنان الذي يحتوي على فلوريد مع استخدام فرشاة أسنان ناعمة أو فرشاة كهربائية.
مرض اللثة	تسببه اللويحة، الوراثة، الإجهاد العصبي ، بعض الأدوية (المضادة للكآبة، القلب الخ) إطباق الأسنان بشدة أو الإصرار بها أو التدخين. ويسبب رائحة الفم الكريهة، واللثة الدامية وعدم ثبات الأسنان.	يمكن منعه بالزيارة المنتظمة لطبيب الأسنان، إزالة اللويحة، التنظيف بالفرشاة بإتقان يوميًا، التنظيف بالخيط يوميًا، تنظيف الأسنان الصناعية، الإقلال من تناول الأطعمة السكرية، شرب ماء الصنبور واستعمال معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلوريد مع استخدام فرشاة أسنان ناعمة.
تقرحات الفم	تسببها الأسنان الصناعية التي لا تركب في الفم بإحكام ، الإجهاد العصبي ، سوء الصحة	المحافظة على صحة الفم ، تناول الأطعمة الصحية، أخذ كمية جيدة من فيتامين ب ، ج

والصددمات للمنطقة ، ويتم التعرف عليها بالالتهابات المزمنة.

والزرك وتخفيف الإجهاد العصبي . أي قرحة في الفم تستمر أكثر من 14 يوم يجب أن يفحصها طبيب أسنان لأنه يوجد احتمال أن تصبح خبيثة.

المحافظة على صحة الفم والأسنان، تنظيف اللسان خاصة الجزء الخلفي من اللسان) ، شرب الكثير من السوائل ، تنظيف الفم بعد تناول منتجات الألبان ، مضغ اللادن (العلك) الخالي من السكر وأكل الفاكهة والخضروات الطازجة.

استعمل انبوبة ماصة للمشروبات السكرية أو الحامضية ، تقطع الفاكهة الى قطع صغيرة ، أدوية لا سكر فيها ، تحديد الأطعمة السكرية بوجبة واحدة في اليوم ، شرب ماء الصنبور بين الوجبات ، مضغ اللادن (العلك) الخالي من السكر ، إجعل ما تأكله بين الوجبات منتجات ألبان ، استعمل فرشاة ناعمة ومعجون أسنان يحتوي علو الفلوريد وزيارات منتظمة لطبيب الأسنان.

يمكن منعه بإعادة النظر في الأدوية ، استعمال منتجات "الفم الجاف" (مثل البيوتين) ، ضبط السكري ، شرب الماء بكميات أكثر والتخفيف من الكافيين والتدخين.

تسببها أمراض اللثة ، نخر الأسنان ، جفاف الفم ، مشاكل المعدة ، عدم تنظيف الأسنان جيدا ، النشاط البكتيري على اللسان ، التهاب الجيوب وبعض الأمراض (الالتهاب الشعبي الخ)

يسببه تناول الأطعمة والمشروبات الحامضية لمدة طويلة ، الأدوية والمشروبات السكرية والتقيؤ أو التراجع المعدي المتكرر. تصبح الأسنان حساسة ومؤلمة وتبدو أنها أقصر وعليها بقع صفراء بالإضافة الى تكسرها.

تأثير جانبي لبعض الأدوية ، العلاج بالذرة ، المعالجة الكيميائية ، التدخين ، عطب العصب وأمراض مثل السكري. ينتج عنه صعوبة في الكلام والبلع ، النوم المتقطع ، ألم الحلق / الفم ورائحة الفم الكريهة.

رائحة الفم الكريهة (البحر)

تآكل الأسنان

الفم الجاف

نصائح مفيدة في العناية بالأسنان تنظيف الأسنان بالفرشاة

- نظف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميا على الأقل (يوصى بتنظيف الأسنان بالفرشاة بعد الإفطار وبالليل قبل الذهاب الى الفراش مباشرة)
- إرفع الشفة بعيداً عن الأسنان.
- إستعمل فرشاة أسنان ناعمة، الفرشاة الكهربائية هي عون جيد.

- إستعمل كمية في حجم حبة البازلاء من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلوريد.
- نظف اللثة والأسنان بالفرشاة.
- إغسل الفرشاة بانتظام واستبدلها كل 3 شهور.
- جفف الفرشاة في الهواء (حتى لا تنمو عليها البكتيريا) وإحفظها غير مغطاة.

الأسنان الصناعية

- تتكون اللويحة على الأسنان الصناعية كما تتكون على الأسنان ، وتسبب رائحة الفم الكريهة ، ونخر الأسنان المتبقية ومرض اللثة.
- إخلع الأسنان الصناعية بعد كل وجبة وإغسلها ، ونظف الأسنان الصناعية واللثة مرتين يوميا.
- إستعمل للتنظيف فرشاة أطاير وصابون ، لا تستعمل معجون الأسنان العادي لأنه يكشط . لا تستعمل ماءً مغلياً أو المنظفات المنزلية مثل مواد التبييض.
- إخلعها بالليل وإحفظها في كوب به ماء الصنبور.
- حينما تغسلهم ، ضع السدة في الحوض أو بعض الماء حتى إذا سقطوا من يدك لا يحدث فيهم كسر.
- أبلغ طبيب الأسنان عن أي شروخ أو كسور فيها ، يجب أن تفحص كل الأسنان الصناعية بانتظام . إذهب الى طبيب الأسنان إذا كانت أسنانك الصناعية لا تتركب في فمك بشكل جيد.
- اطلب من طبيب أسنانك أن يحفر الحروف الأولى من اسمك على أسنانك الصناعية حتى تتفادى الاختلاط إذا ما فقدوا في المستشفى.
- كن حريصاً حينما تمسك أسنانك الصناعية.

خدمات الأسنان الصحية

- تقدم خدمات الأسنان الصحية المجانية العامة في نيو ساوث ويلز عناية للطوارئ ، عناية عادية منتظمة ، وخدمات صحية للأسنان للأشخاص الحاملين
- بطاقات التخفيض لأصحاب المعاشات ، بطاقات العناية الصحية ، أو بطاقات الكومونويلث لكبار السن.
 - كل الأطفال تحت سن الخامسة.
 - طلاب الدوام الكامل بين سن 5 و 18 سنة.
- قوائم الإنتظار تستعمل في أغلب الخدمات.

نصائح لمرضى السكري لحضور مواعيد خدمات الأسنان الصحية

- اطلب موعداً صباحياً.
- قم بقياس مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم.
- خذ الانسولين (لو يلزم) وكل كالمعتاد قبل الذهاب الى طبيب الأسنان.
- خذ معك شيئاً يحتوي على جلوكوز
- أعط لطبيب الأسنان قائمة بأدويةك الحالية وجرعاتها (واطلع على بطاقة تسجيل الأدوية) ، وتفاصيل الاتصال بطبيبك المعالج للسكري.

- أجب كل اجراءات الأسنان الغير عاجلة إذا كان مستوى السكر في دمك غير مضبوطاً.
- إتبع تعليمات طبيب أسنانك على الدوام.
- تذكر أن الشفاء قد يستغرق مدةً أطول في المرضى بالسكري.

الحمية الغذائية والتغذية

إن تحسين الصحة عن طريق أكل الفاكهة والخضروات ينقص أيضاً من خطر الأمراض . يمكن أن يؤدي نظام غذائي غير صحي الى مرض اللثة ونخر الأسنان، ولذلك لكي نحمي أسناننا، من المهم جداً أن نأكل أطعمة غذائية . والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات ، السكريات والنشويات تزيد من إنتاج احماض اللويحة التي تهاجم مينا الأسنان وتسبب النخر. إذا كان لا بد أن تأكل أطعمة غنية بالسكر والنشويات ، كلها ضمن الوجبات وليس بين الوجبات وتجنب الأطعمة اللزجة.

زابلينول هو مُحلي طبيعي يمكن أن يستعمل بدلا من السكر. وهو لا يزيد إنتاج اللويحة ويمكن أن يساعد على قتل البكتيريا التي يسبب النخر. التغذية الجيدة تفيد أيضاً صحة الأسنان . إرشادات التغذية الاسترالية توصي أن يأكل البالغين جزئين (قَدْرَيْن) من الفاكهة و 5 أجزاء من الخضروات كل يوم لأنها غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية . وتحتوي بعض البقول (البازلاء والفاصوليا الخ) على بروتين أيضاً .

قَدْرٌ من الخضروات يساوي (على سبيل المثال)

- 75 ج (أو نصف فنجان) من الخضروات أو البقول ، أو
- حبة بطاطس واحدة متوسطة الحجم ، أو
- فنجان واحد من خضروات السلطة .

قَدْرٌ من الفاكهة يساوي (على سبيل المثال)

- 150 ج من الفاكهة الطازجة ، أو
- 1 قطعة من الفاكهة متوسطة الحجم (تفاحة مثلاً) ، أو
- 2 قطعيتين من الفاكهة الصغيرة الحجم (2 مشمش مثلاً).

Acknowledgements:

- Oral Health Promotion, South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
- Hunter New England Oral Health Service
- Oral-B
- American Academy of Periodontology
- www.health.gov.au
- www.gofor2and5.com.au



Health Promotion Service for Older People

CPSA, Level 9, 28 Foveaux Street, Surry Hills, NSW 2010
Phone: 02 9281 3588, Country callers: 1800 451 488, Fax: 02 9211 8700
Email: health@cpsa.org.au Web: www.cpsa.org.au
ABN: 11 244 559 772
Fund: South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
Auspice: Combined Pensioners & Superannuants Association of NSW Inc.
(CPSA), Updated August 2008

**SOUTH EASTERN SYDNEY
ILLAWARRA
NSW HEALTH**