

Εγκεφαλικό επεισόδιο και στοματική υγεία

Η φροντίδα των δοντιών και των ούλων είναι σημαντική μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο

Stroke and oral health

Taking care of teeth and gums is important after a stroke

Greek

Επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου:

- ξηροστομία
- δυσκολία στην κατάποση
- αδύναμοι μύς της γλώσσας
- αδυναμία στα χέρια και τους βραχίονες
- μειωμένη αίσθηση στο στόμα σας
- αδύναμοι μύς του προσώπου.

Οι επιπτώσεις του εγκεφαλικού επεισοδίου μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητά σας να καθαρίζετε τα δόντια και τα ούλα σας.

- Το εγκεφαλικό καθιστά πιο δύσκολο το βούρτσισμα των δοντιών σας.
- Οδηγεί σε συσσώρευση των υπολειμμάτων τροφής που παραμένουν στο στόμα σας.
- Αυξάνει την ποσότητα οξέος που παραμένει στο στόμα σας, πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε φθορά των δοντιών και ασθένεια των ούλων.

Λήψη βοήθειας

Μιλήστε με οποιονδήποτε πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με τις ανησυχίες σας για τη στοματική υγεία. Εάν αυτός δεν είναι ο οδοντίατρός σας, θα μπορούσε να είναι:

- Ο/Η γιατρός (GP) σας
- Ο φυσιοθεραπευτής/ Η φυσιοθεραπεύτριά σας
- Ο/Η λογοπαθολόγος σας.

Ζητήστε τους να σας παραπέμπουν σε έναν οδοντίατρο κοντά στο σπίτι σας. Ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπίσετε τυχόν ανησυχίες για τη στοματική σας υγεία είναι να μιλάτε γι' αυτές ξεκάθαρα.

Ένα υγιές στόμα

Βελτιώνει:

- Την αίσθηση στο στόμα σας
- Την ομιλία σας
- Τη γενική σας υγεία.

Μειώνει τον κίνδυνο για:

- Πνευμονία
- Ασθένεια των ούλων και φθορά των δοντιών

Συμβουλές

- Βουρτσίζετε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα.
- Θα ήταν καλή ιδέα να χρησιμοποιείτε ηλεκτρική οδοντόβουρτσα για πιο εύκολο βούρτσισμα.
- Χρησιμοποιείτε οδοντόκρεμα που δεν κάνει πολύ αφρό και περιέχει φθόριο.
- Αφού βουρτσίζετε τα δόντια σας, να θυμάστε να φτύνετε, όχι να ξεπλένετε.
- Χρησιμοποιείτε οδοντόβουρτσα με πιο χοντρή λαβή για να σας βοηθά να την κρατάτε καλύτερα.
- Μείνετε ενυδατωμένοι, πίνοντας νερό καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- Καθίστε με τον κορμό σας όρθιο για φαγητό και ποτό.
- Ελέγχετε το στόμα σας μετά από κάθε γεύμα για υπολείμματα τροφών που ίσως έχουν κολλήσει μέσα.
- Κάνετε τακτικούς οδοντιατρικούς ελέγχους.
- Τα άτομα που κάνουν τροποποιημένες δίαιτες πρέπει πάντα να ακολουθούν τις συμβουλές του λογοπαθολόγου τους.

Οδοντιατρικές υπηρεσίες στη ΝΝΟ

Οι δημόσιες οδοντιατρικές υπηρεσίες είναι δωρεάν για ενήλικες που έχουν μία από τις ακόλουθες κάρτες εκπτώσεων της Αυστραλιανής Κυβέρνησης:

- Κάρτα Εκπτώσεων Συνταξιούχου
- Κάρτα Υγειονομικής Περίθαλψης
- Κοινοπολιτειακή Κάρτα Υγείας Ηλικιωμένων

Για να κλείσετε οδοντιατρικό ραντεβού με μια δημόσια οδοντιατρική υπηρεσία, καλέστε το: 1800 679 336.

Θα σας ζητήσουν τα στοιχεία της κάρτας σας Medicare. Εάν είστε ενήλικας, θα χρειαστείτε επίσης τα στοιχεία της κάρτας σας εκπτώσεων.

Για να βρείτε έναν ιδιωτικό οδοντίατρο πηγαίνετε στο Australian Dental Association - Find a Dentist (Αυστραλιανός Οδοντιατρικός Σύλλογος - Βρείτε Οδοντίατρο)

<https://www.adansw.com.au/Community/FindaDentist>