



Здоровые зубы — залог долголетия

рекомендации

*Как поддерживать стоматологическое здоровье
в пожилом возрасте*

В рамках реализации проекта «Здоровое долголетие - Образовательно-оздоровительная программа для пожилых», финансируемого за счет средств Гранта из бюджета края в рамках реализации государственной грантовой программы Красноярского края «Партнерство».

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ — ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ

Здоровье ротовой полости в целом, подразумевает здоровье всего организма, что напрямую связано с продолжительностью жизни каждого человека. Важно знать – наличие больных зубов в ротовой полости, даже если они не сопровождаются болью, может привести к различным заболеваниям, приводящим к потере, находящихся рядом, даже здоровых зубов, и что самое страшное, может привести к возникновению таких общих заболеваний, как ревматизм и болезни сердца.

Поэтому люди, которые заботятся о своем здоровье, а, следовательно, и долголетию, в первую очередь помнят о том, что ежедневный уход за ротовой полостью позволит сохранить здоровье зубов и десен продолжительное время. Правильное питание, является определяющим в здоровье ротовой полости, как своевременное и полноценное обеспечение организма витаминами, микроэлементами и аминокислотами, благотворно влияющими на зубы, десна и весь организм в целом.

В последние годы в России и во всем мире наблюдается тенденция существенного роста доли пожилых людей в обществе. В Красноярском крае она составляет около 20% от общей численности населения.

Известно, что люди преклонного возраста имеют множество хронических заболеваний, зачастую тяжелых и неизлечимых. Отмечается множество соматических и психических расстройств, преобладание органических нарушений над функциональными.

Существенные возрастные изменения отмечаются и со стороны зубочелюстной системы: остеопороз губчатого вещества, инволюция слюнных желез, кариес корня зуба, заболевания пародонта и слизистой оболочки полости рта, височно-нижнечелюстного сустава.

Уход за зубами в пожилом возрасте требует особого внимания. Пожилые люди наиболее часто подвержены заболеваниям полости рта из-за процесса старения, из-за невозможности обеспечить должный уход за зубами в связи с финансовыми ограничениями или их неспособностью самостоятельно обеспечить гигиену полости рта.

Основной причиной проблем с зубами у пожилых людей является невнимательное к ним отношение, отсутствие должного ухода и профилактики. К тому же с возрастом зубная эмаль имеет свойство изнашиваться. Некоторые пожилые люди с трудом могут соблюдать гигиену полости рта. Со временем слюны выделяется меньше, изменяется число бактерий, десны и мышцы слабеют. Также могут образовываться отложения на зубах и кариес. Прием медикаментов также может спровоцировать ухудшение состояния десен и зубов в пожилом возрасте.

Заболевания ротовой полости:

Зубы в пожилом возрасте приобретают более темный оттенок, что обусловлено изменениями, происходящими в костной ткани, употреблением пищи и напитков с красящими пигментами.

Сухость в полости рта. Это связано с тем, что с возрастом уменьшается количество выделяемой слюны. Также данная проблема может являться побочным эффектом в результате лечения онкологических заболеваний.

Ослабление функционирования вкусовых рецепторов. Этот процесс является естественным для людей пожилого возраста. Потере чувствительности также способствуют различные заболевания, употребление медикаментов, использование зубных протезов и т. д.

Разрушение корней зубов в пожилом возрасте происходит по той причине, что корень соприкасается с кислотами, разъедающими его. Корни зубов также могут быть оголены из-за рецессии (убыли) десен.

Пародонтит может образоваться у людей пожилого возраста из-за зубного налета и злоупотребления курением. Также к причинам данного заболевания относят плохое питание, плохо подогнанные мостовидные или съемные протезы, а также различные заболевания – от анемии, сахарного диабета до онкологии.

Пародонтоз, который является основной причиной потери зубов в пожилом возрасте.

Выпадение зубов, в свою очередь, приводит к деформации челюстной кости.

Протезный стоматит развивается у пожилых людей по причине неправильно подогнанных протезов, несоблюдения должного ухода за ротовой полостью, а также в связи с появлением такого заболевания, как кандидозный стоматит. При протезном стоматите воспаляются ткани, прилегающие к протезу.

Кандидозный стоматит может проявиться у пожилых людей в результате ослабления иммунной системы.

МОТИВАЦИЯ ПАЦИЕНТА К РЕГУЛЯРНЫМ ПОСЕЩЕНИЯМ СТОМАТОЛОГА

90 % случаев пожилые люди посещают стоматолога из-за боли во рту или по поводу зубопротезирования. Это обусловлено несколькими причинами:

1. безразличием к своему стоматологическому здоровью;
2. неверием в эффективность лечения;
3. существованием очередей и других проблем доступности лечения;
4. страхом перед стоматологическими процедурами.

Проект «Здоровое долголетие - Образовательно-оздоровительная программа для пожилых» направлен на повышение качества жизни людей пожилого через просвещение в области сохранения стоматологического здоровья и оказание первичной мобильной стоматологической помощи на дому и в условиях клиники маломобильным лицам преклонного возраста с участием врачей-волонтеров.

Проект реализует Красноярская региональная общественная организация содействия предоставлению медицинской помощи людям с ограниченными физическими возможностями «Подари улыбку».

Руководитель проекта - Председатель правления КРООСПМПЛСОФВ «Подари улыбку» - доктор медицинских наук, профессор Николаенко Сергей Алексеевич



«Спешите делать добро!» - эти слова Антона Чехова - писателя и врача - небезразличны тем, кто способен сострадать, делиться светом своей души. Наши волонтеры доказывают это своей работой. Проект «Подари улыбку» – формат оказания определенного спектра доступных стоматологических услуг людям с ограниченными физическими возможностями, в том числе пожилым маломобильным гражданам, прямо на дому и в условиях клиники. При этом привлекаются врачи-волонтеры и социальный бизнес».

КАК ЗАБОТИТЬСЯ О ЗУБАХ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

За счет естественных процессов старения, происходящих в организме, зубы в пожилом возрасте подвергаются воздействию различных инфекций и разрушению. При этом десны и мышцы полости рта становятся слабыми, вырабатывается меньшее количество слюны, поэтому бактерии начинают активно размножаться. К тому же медикаментозное лечение зачастую оказывает весьма негативное влияние на состояние зубов в пожилом возрасте.

По мнению японских ученых, состояние зубов у людей пожилого возраста связано с малоподвижным образом жизни. Выпадение зубов оказывает влияние на диету, мимику и речь пожилого человека. Также негативному воздействию подвергаются внутренние органы. Это неудивительно, поскольку наш организм – единое целое. Именно поэтому определенные заболевания могут напрямую отразиться на состоянии зубов в пожилом возрасте. В частности, заболевания зубов могут быть вызваны сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями и злокачественными опухолями. Стоматолог в обязательном порядке должен быть оповещен о данных нюансах, чтобы он мог грамотным образом подобрать лечение для зубов пожилого человека.

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Используйте зубную щетку, нить и жидкость для полоскания рта в соответствии с указаниями вашего стоматолога.

Обратите внимание на специальные зубные щетки для чистки труднодоступных зон полости рта.

Знайτε сигналы, предупреждающие об опасности, которые посылают вам ваш рот, зубы или десны, такие как: чувствительность, скрежетание зубов, боль, язвы в полости рта, шишки, припухлости, выпадение зубов, кляцанье или щелканье челюсти, трудности при жевании и глотании пищи (синдром сухого рта).

Регулярно посещайте стоматолога для проверки состояния зубов.

Правильно ухаживайте за зубными мостами и протезами.

Консультируйтесь с вашим стоматологом до и после хирургических операций.

Сообщайте вашему стоматологу обо всех лекарствах, которые принимаете, и обо всех изменениях в лечении.

Если чистка зубов щеткой или зубной нитью затруднительны для вас, попробуйте использовать мягкую салфетку из махровой ткани или марлю для удаления остатков пищи с зубов, часто полоская рот. Используйте этот метод до тех пор, пока не сможете чистить зубы обычным путем.

Правильно чистить зубы

Помните, что ежедневное соблюдение правил гигиены полости рта является основным залогом здоровья зубов в пожилом возрасте. Зубы чистят дважды в день: утром и вечером. Продолжительность данной процедуры должна составлять как минимум 3 минуты.

Не всегда возможно достать труднодоступные места с помощью зубной щетки. В этом случае вы можете воспользоваться зубной нитью и специальными ополаскивателями для ротовой полости, ирригаторами.

Зубную щетку пожилым людям необходимо менять один раз в три месяца. Обратите внимание, что зубная щетка с маленькой головкой намного удобнее в эксплуатации для пожилых людей, щетку следует выбирать средней или мягкой жесткости.

У людей пожилого возраста, страдающих от артрита, ограничена ловкость рук. В этом случае они могут попробовать вставить зубную щетку в теннисный мячик или приобрести электрощетку, что облегчит процесс чистки зубов.

ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ПРАВИЛЬНО!



Заканчивают чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях.

Проходить регулярный осмотр стоматолога

Следить за своим питанием

Люди в пожилом возрасте особо остро нуждаются в витаминах и минералах. Важнейший элемент для зубов, особенно в пожилом возрасте, – кальций. К сожалению, после сорока лет он довольно плохо накапливается в костях и даже вымывается, повышая их хрупкость. Также в пожилом возрасте организм человека нуждается в витаминах D, A, C и других. Необходимыми веществами организм питает здоровая пища, а также различные витаминные комплексы.

Чтобы надолго сохранить зубы здоровыми, нужно меньше употреблять сдобы. Выпечка и хлеб усиливают образование зубного налета, а в нем активно размножаются бактерии, способные разрушать зубы и десны. Рассадником микробов могут стать частички орешек или семечек, которые забиваются и довольно-таки плотно в зубные кармашки. То же можно сказать о ягодах с мелкими семенами. Для зубов важна твердая пища. Пережевывание вызывает обильное выделение слюны, служащей очистителем ротовой полости. Поэтому яблоко и морковь станут более полезной едой для перекуса, нежели печенье или пряники

Старайтесь не злоупотреблять сладким. Перед тем как с утра выпить чашку чая или кофе, съешьте небольшой кусочек твердого продукта. Также особую пользу для зубов в пожилом возрасте приносит стакан чистой воды с размешанной в нем ложкой меда. Такой напиток можно употреблять утром вместо привычного чая. С его помощью вы избавитесь от потенциальной опасности развития болезни зубов, а также сможете вылечить уже имеющиеся.

Пожилым людям не стоит смешивать слишком холодную и горячую пищу (к примеру, запивать мороженое кофе).

Чаще полоскать рот водой

Даже если у пожилого человека уже нет своих зубов, следует регулярно полоскать рот водой – это поможет предотвратить проблемы со слизистой оболочкой ротовой полости.

Делать специальный массаж для десен

Рекомендуется выполнять ежедневный массаж десен: обхватите десну большим и указательным пальцами, затем сделайте несколько круговых движения вправо-влево и вверх-вниз.

Соблюдать правила ухода за зубными протезами

Помните, что при пережевывании еды зубная пластина двигается, поэтому ее необходимо зафиксировать специальным клеем.

После еды рекомендуется снимать протезы и промывать их в теплой воде с мылом, затем ополаскивать и использовать по назначению.

Зубы в пожилом возрасте теряют свою прочность, поэтому они требуют дополнительного ухода. С помощью специальных антибактериальных таблеток вы не только устранили бактерии, но и избавитесь от неприятного запаха изо рта. Растворите одну таблетку в стакане с водой и опустите туда протез на 15 минут.

Периодически снимайте протезы, чтобы десны могли отдохнуть.

Не вынимайте протез больше, чем на один день, потому что щеки и губы могут потерять форму. Берегите протез от перегревания и механических повреждений.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПО УХОДУ

Как ухаживать за съёмными зубными протезами, должен знать каждый их обладатель, ведь от этого зависит срок их службы и красивый внешний вид. Искусственные зубы требуют не меньшего ухода, чем натуральные. Использование мягкой щетки, пасты, пены для чистки, а также антибактериальных растворов – обязательное условие при ношении протеза. Для чистки берется обычная зубная щетка, но обязательно с мягкими щетинками для предотвращения появления царапин. Паста может быть тоже самая обычная, но только не отбеливающая, в составе ее не должно быть абразивных компонентов, чтобы не повредить протез.

Съёмные зубные протезы – конструкция довольно хрупкая, особенно если изготовлена из пластмассы. Поэтому обращаться с ними нужно бережно, избегать механических повреждений и падений. Чистку лучше проводить утром и вечером. Можно использовать детские зубные пасты – они отлично подходят для протезов благодаря своей нежной консистенции. Вместо пасты еще применяют специальную

пену для чистки протезов, она удобна в использовании и быстро оказывает очищающее действие. Купить ее можно в аптеке. Иногда для чистки используют жидкое мыло, но после такой процедуры важно тщательно промыть протез под проточной водой. Ополаскиватели для полости рта – хорошее дезинфицирующее средство, не нужно о них забывать и при уходе за протезами.

Промывание и фиксация

Рекомендуется снимать протез после употребления пищи и каждый раз промывать его водой. Ведь между десной и протезом остается небольшой зазор, какими бы качественными ни были протезы. В свободное пространство могут попадать частички пищи. Промывание поможет избежать повреждения протеза, отложения налета, размножения бактерий и неприятного запаха. Возможно применение средств для фиксации протезов. Они обеспечивают дополнительное крепление и плотное прилегание протеза к десне. Выпускаются такие средства в форме порошка, крема, геля, фиксирующих полосок. Они предотвращают попадание пищи под протез и создают большой комфорт при потреблении твердой пищи, исключают возможность смещения протеза. Также эти средства избавляют от необходимости в течение дня снимать и промывать протез.

Очищающий раствор

Ежедневно протезы помещают в дезинфицирующий раствор для более полной очистки. Для приготовления раствора используются специальные таблетки, растворимые в воде. Они содержат кислоты и ферменты, которые защищают от зубного налета и убивают скопившиеся бактерии. Такие таблетки могут содержать отбеливающие вещества. Для полной очистки протезу достаточно провести в растворе около получаса. Средства по уходу предложены в аптеках в ассортименте, они выпускаются под торговыми марками "Копера", President, Protefix, "Дентипур" и другие. Процедура дезинфекции очень проста. Таблетку растворяют в стакане теплой чистой воды. Нельзя использовать горячую воду – протезы могут потерять форму. В полученный раствор помещается протез, дается ему время на очищение около получаса, но не менее 15 минут. После извлечения протеза из раствора его нужно обязательно промыть под струей воды тщательным образом. Теперь нужно высушить его салфеткой или одноразовым полотенцем. Нельзя надевать протез после очистки непромытым, а также запрещено дезинфицирующим раствором полоскать рот. От того, насколько правильно и регулярно будут проводиться чистка и уход за съемными зубными протезами дома, зависит и срок их службы, и внешняя привлекательность.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ И СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ ПО УХОДУ И ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА МАЛОМОБИЛЬНЫХ ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН

1. Этика общения и ухода за маломобильными пожилыми гражданами.

При уходе за людьми пожилого и старческого возраста особое значение имеет соблюдение норм этики. Нередко социальный работник становится для одинокого маломобильного пожилого пенсионера, единственно близким человеком. К каждому необходим индивидуальный подход с учётом личностных особенностей.

2. Проведение индивидуальных и групповых бесед о профилактике.

В социальных учреждениях с разрешения врача социальный работник, или медсестра уделяют 5–10 мин для проведения беседы о профилактике среди контингента учреждения. Социальный работник может помочь в подборе средства гигиены, продемонстрировать на моделях правила чистки зубов.

3. Пища для людей пожилого и старческого возраста должна соответствовать состоянию их ротовой полости и уровню сохранности жевательной функции.

4. Уход за ротовой полостью маломобильных пожилых граждан.

Уход за полостью рта лежачего больного, являющегося «узником койки», включает полоскание/ промывание рта после каждого приема пищи; гигиеническую обработку зубных протезов и ротовой полости как минимум 2 раза в сутки. Для этого используют мануальную зубную щетку (мягкую или со щетиной средней степени жесткости), не травмирующую десны и язык (подбирают щетку индивидуально), а также зубную пасту (лечебную или лечебно-профилактическую).

Состояние полости рта влияет на аппетит и возможность принимать пищу. Если язык обложен налетом, то вкус пищи не чувствуется, а потому и желания принимать пищу у пациента будет мало. Воспаленная слизистая оболочка рта будет болеть, что вынуждает пациентов, как правило, совсем отказываться от приема пищи.

- попросите пациента прополоскать рот кипяченой водой и открыть его,
- меняя салфетки, протрите десны и зубы сначала внутри, в направлении от глотки к передним зубам, затем протрите десны снаружи в защечном пространстве и под губами,
- нанесите зубную пасту на щетку,
- очистите переднюю, боковую и жевательную поверхности зубов,
- проводя щеткой сверху вниз и снизу-вверх попросите подопечного прополоскать рот кипяченой водой.

Очищение языка:

- попросите пациента высунуть язык как можно больше,

- оберните кончик языка больного марлевой салфеткой и удерживайте его левой рукой,
- правой рукой возьмите пинцет с влажным ватным шариком или салфеткой,
- удалите налет с языка,
- поменяйте ватный шарик и еще раз протрите язык.

Если подопечный носит зубные протезы:

- снимите на ночь зубные протезы у больного,
- снятые протезы обрабатывайте отдельно: почистите их зубной пастой и зубной щеткой,
- промойте холодной водой либо 3% перекисью водорода,
- положите очищенные зубные протезы пациента в чистый стакан или специальную емкость для хранения протезов с чистой холодной кипяченой водой.

Низкая санитарная культура и отсутствие мотивации на профилактику стоматологических заболеваний и гигиену полости рта характеризуют современный стоматологический статус пожилого человека. Повысить стоматологический уровень здоровья пожилых с минимальными экономическими затратами возможно через повышение ответственного отношения самих пожилых людей к своему стоматологическому здоровью.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ

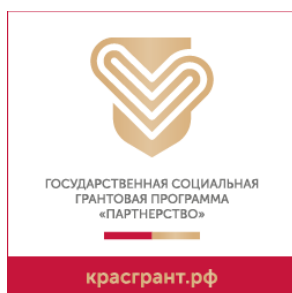
1. Орехова Л.Ю., Кучумова Е.Д., Стюф Я.В., Киселев А.В. Основы профессиональной гигиены полости рта. Учебное пособие – СПб.: 2004.
2. Хоменко Л. А., Биденко Н. В., Остапко Е. И., Шматко В. И. Современные средства экзогенной профилактики заболеваний полости рта. – Изд.: "Книга плюс", М., 2001.
3. Улитовский С.Б. Индивидуальная гигиена полости рта. – М.: МЕДпресс-информ, 2005.

Пособие подготовлено

Трунилина Анна Сергеевна, врач стоматолог-терапевт «Клиника профессора Николаенко», волонтер КРОО «Подари улыбку».

ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА:

- ООО «Клиника профессора Николаенко»
- ООО «Международный Биомедицинский парк»
- Центр дополнительного профессионального образования «Профессорская практика»
- Ассоциация социального предпринимательства «Развитие и управление социальными стратегическими альянсами»
- Местная общественная организация ветеранов-пенсионеров войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов города Красноярска
- Городской совет ветеранов г. Красноярска



Финансирование Проекта осуществлено за счет средств Гранта из бюджета края в рамках реализации государственной грантовой программы Красноярского края «Партнерство».