

راهنمای بهداشت دهان و دندان

آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- **بهداشت دهان و دندان مصنوعی**
- وسایل ضروری را در کنار تخت بیمار آماده نمایید اگر بیمار قادر به حرکت می باشد آن ها را در کنار سینک دستشویی قرار دهید.
-
- دست ها را با آب و صابون بشویید و دستکش تمیز بپوشید.
- سرتخت را بالا بیاورید به طوری که بیمار به حالت نشسته قرار گیرد.
- تخت بیمار را در سطحی قرار دهید که برای کار کردن راحت باشد.
- یک حوله روی سینه بیمار قرار داده و آن را با زیر چانه بیمار تا کنید.
- ظرف دندان های مصنوعی روی میز بالا سر بیمار را در دسترس او قرار دهید.
- از بیمار بخواهید که دندان های خود را در بیاورد.
- **اگر بیمار قادر به درآوردن دندان ها نمی باشد**
- با یک اسفنج یا گاز استریل دندانهای ردیف بالا را گرفته و آنها را رو به بالا و پایین حرکت دهید تا زمانی که دندان ها شل شده و خارج شوند.
- دندان ها را داخل ظرف قرار دهید.
- برای درآوردن دندان های ردیف پایین طبق روش قبل اقدام کنید.
- بیمار را تشویق کنید تا دهان خود را به شیوه معمول مسواک بزند و سپس آبکشی نماید.
- **اگر بیمار قادر نیست شستشوی دهان را به طور کامل انجام دهد**
- یک گاز را دور دو تا آبسلانگ پیچیده و سپس آن را با آب یا محلول شستشوی دهان مرطوب کنید.
- یک ظرف مخصوص (ریسیور) زیر چانه بیمار بگذارید.
- آبسلانگ را داخل دهان بیمار قرار داده و فک بالا، زبان و لثه های او را تمیز نمایید یا با استفاده از مسواک این کار انجام دهید.
- **اگر بیمار قادر به آبکشی دهان خود باشد**
- مقداری آب تمیز یا محلول شوینده دهان که قبل آماده شده در اختیار او بگذارید.
- از بیمار بخواهید تا دهان خود را آب بکشد و آب دهان را داخل رسیور بریزد.
- ظرف دندان های مصنوعی را کنار سینک ببرید.
- دو سوم ظرف را پر از آب معمولی نمایید. (هرگز از آب گرم استفاده نکنید چون ممکن است در اثر گرما دندان های مصنوعی نرم شده و به طور مناسب در جای خود قرار نگیرد)
- مسواک را با خمیر دندان آماده کنید.
- دندان های مصنوعی را از درون ظرف آب بردارید و با آب ولرم شسته و آبکشی کنید.
- دندان های مصنوعی را بالای ظرف آب قرار داده و تمام سطوح دندانها را با مسواک و خمیر دندان تمیز نمایید.
- دندان های مصنوعی را مسواک زده و بقایای مواد غذایی را کاملاً از آنها پاک کنید.

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

- دندان های مصنوعی را آبکشی کرده و در ظرف مخصوص قرار دهید.
- دندان های مصنوعی دیگر را به همین روش شسته و تمیز نمایید.
- دندان ها را به بیمار برگردانید تا آن ها را در دهان خود قرار دهد.
- اگر بیمار قادر به قرار دادن دندان ها به دهان نمی باشد از بخش کمک بگیرید.
- **تمیز کردن دندان ها با نخ دندان**
- دست ها را آب و صابون بشویید.
- وسایل را کنار تخت بیمار آماده کنید.
- اگر چنانچه بیمار قادر به حرکت است لوازم مورد نیاز را نزدیک سینک قرار دهید.
- تخت را در وضعیتی قرار دهید که برای کار کردن راحت باشد.
- نرده های کنار تخت را پایین بیاورید.
- حوله را روی قفسه سینه بیمار قرار داده و آن را زیر چانه او به داخل تا بزنید.
- مقداری آب تمیز و تازه داخل یک ظرف قرار بدهید.
- دستکش تمیز بپوشید.
- یک تکه نخ دندان به طول 20 سانتی متر جدا کنید.
- یک سر نخ را در هر یک از انگشتان اشاره خود بپیچید.
- سپس با انگشتان شست نخ دندان را محکم بکشید به طوری که صاف قرار گیرد
- از قسمت عقب دهان شروع کرده و نخ دندان را بین دندان های ردیف بالا قرار دهید.
- نخ دندان را به آرامی به عقب و جلو ببرید و آن را بین دندان ها بکشید به طوری که از قسمت تاج دندان به طرف خط لثه حرکت کند.
- این کار در قسمت بالای دهان انجام دهید تا زمانی که فضای بین تمام دندان ها تمیز شود.
- نخ دندان را کنار گذاشته و مجددا مقداری از نخ تازه را به همان روش قبلی بین انگشتان خود بپیچید.
- دندان های ردیف پایین را طبق روش قبل تمیز کنید.
- به بیمار کمک کنید تا دهان خود را آب بکشد به طوری که مایع برگشتی شفاف شود.
- دور لب ها و صورت بیمار را با حوله تمیز کنید.
- وسایل را به روش صحیح جمع کنید.
- دستکش ها را در آورده و دست ها را با آب و صابون بشویید.