

Δόντια και στοματική φροντίδα

Πληροφορίες για οικότροφους ιδρυμάτων, την οικογένεια και τους φροντιστές



Τα χαλασμένα δόντια, οι οδοντοστοιχίες που δεν εφαρμόζουν καλά ή το επώδυνο στόμα μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα υγείας.

Μπορεί να χάσετε βάρος εάν είναι δύσκολο ή επίπονο να τρώτε.

Μπορεί να παρουσιαστούν προβλήματα με τα δόντια ή τις οδοντοστοιχίες σας, καθώς και με το στόμα, τη γλώσσα, τα χείλη ή τα ούλα σας.

Συχνά τα προβλήματα με τα δόντια και το στόμα σας μπορούν να αποφευχθούν.

Ενδείξεις ότι μπορεί να έχετε προβλήματα με τα δόντια ή το στόμα σας

- Το στόμα, η γλώσσα, τα ούλα ή τα δόντια σας πονούν.
- Οι οδοντοστοιχίες σας είναι σπασμένες ή δεν εφαρμόζουν πολύ καλά.
- Δυσκολεύστε όταν τρώτε.
- Δυσκολεύστε να μιλήσετε.
- Το στόμα σας είναι ξηρό.
- Έχετε λευκές κηλίδες, πληγές ή αιμορραγία στο στόμα σας.
- Μυρίζει άσχημα η αναπνοή σας.

Τρόποι φροντίδας για τα δόντια και το στόμα σας

- Καθαρίζετε τα δόντια και το στόμα σας δύο φορές την ημέρα, το πρωί και το βράδυ - το προσωπικό μπορεί να σας βοηθήσει εάν έχετε πρόβλημα να βουρτσίζετε τα δόντια σας.
- Χρησιμοποιείτε οδοντόπαστα φθορίου και μια μαλακή οδοντόβουρτσα για τα δόντια σας.
- Χρησιμοποιείτε σαπούνι και μαλακή οδοντόβουρτσα για να βουρτσίζετε τις οδοντοστοιχίες σας. Η οδοντόπαστα μπορεί να τις γδάρει.
- Αφαιρείτε τις οδοντοστοιχίες σας το βράδυ, να τις καθαρίζετε και τις τοποθετείτε σε κρύο νερό. Αυτό δίνει την ευκαιρία στα ούλα σας να ξεκουραστούν.
- Βουρτσίζετε τη γλώσσα και τα ούλα σας για να τα κρατάτε καθαρά και υγιή.
- Το σάλιο κρατά το στόμα σας υγιές. Εάν το στόμα σας είναι ξηρό, πίνετε συχνά γουλιές νερού. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από το προσωπικό να χρησιμοποιήσετε ένα υποκατάστατο σάλιου.
- Τρώτε και πίνετε λιγότερο ζαχαρούχα τρόφιμα και ποτά.
- Δείτε το γιατρό σας εάν σας πονάει το στόμα σας, έχει πληγές ή λευκές κηλίδες.

Ζητήστε να δείτε έναν οδοντίατρο εάν

- Έχετε τα φυσικά δόντια σας.
- Έχετε πόνο στο στόμα σας ενώ μασάτε.
- Έχετε χάσει κάποιο σφράγισμα ή χρειάζεστε επίσκεψη στον οδοντίατρο για οποιονδήποτε άλλο λόγο.
- Η κατάσταση των δοντιών σας σας αναγκάζει να αποφεύγετε να γελάτε ή να χαμογελάτε.
- Η κατάσταση των δοντιών σας σας αναγκάζει να διακόπτετε τα γεύματά σας.
- Τα δόντια σας σας δυσκολεύουν να χαλαρώνετε.

Συνεργασία

Εσείς και η οικογένειά σας αποτελείτε σημαντικά μέλη της ομάδας φροντίδας. Γνωρίζετε τι είναι φυσιολογικό για εσάς.

Ενημερώστε το προσωπικό εάν παρατηρήσετε προβλήματα με τα δόντια ή με το στόμα σας ή δυσκολεύεστε να φάτε. Μην περιμένετε να δείτε αν θα καλύτερεύσετε - είναι πάντα καλύτερα να ζητάτε βοήθεια νωρίς.

Η συνεργασία με το προσωπικό μπορεί να σας βοηθήσει να σας κρατήσουμε υγιείς. Μιλήστε στο προσωπικό και κάντε ερωτήσεις. Χρειάζεται τη βοήθειά σας για να σας παράσχει την καλύτερη φροντίδα.

Ερωτήσεις για το προσωπικό

- Καθαρίζω το στόμα και τις οδοντοστοιχίες μου σωστά;
- Μπορώ να δω έναν οδοντίατρο;
- Μήπως τα φάρμακά μου στεγνώνουν το στόμα μου;



Αποποίηση ευθυνών: Οι παρούσες πληροφορίες υγείας είναι μόνο για γενικούς σκοπούς. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιωθείτε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για εσάς.

Για να λάβετε τη δημοσίευση αυτή σε προσβάσιμη μορφή στείλτε email στο acqiu@dhhs.vic.gov.au

Εγκεκριμένο και έκδοση από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Πολιτεία της Βικτώριας, Department of Health and Human Services, Φεβρουάριος 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
Διαθέσιμο στο <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>