



Подари улыбку

Красноярская региональная общественная
организация

Мастер-класс РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ И ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА У МАЛОМОБИЛЬНЫХ ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН

Ильенко Игорь Владимирович

Врач-стоматолог

**В рамках проекта ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ
Образовательно-оздоровительная программа для пожилых**

Проект финансируется за счет средств Гранта из бюджета края в рамках реализации государственной грантовой программы Красноярского края «Партнерство».



Руководитель проекта

*Председатель правления
КРООСПМГПЛСОФВ «Подари улыбку»
доктор медицинских наук, профессор
Николаенко Сергей Алексеевич*

***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.

ПУБЛИКАЦИИ О ПРОЕКТЕ

Подари улыбку
Сфера бизнеса, здравоохранение, социально ориентированные НКО
География: Россия, Красноярск, г. Игарка
Аудитория: добровольцы, сторонники НКО, люди с ограниченными возможностями, инвалиды
Год основания: 2014

т7 (391) 251-55-33
mail@zabek32.ru

посмотри видео



56

Подари улыбку

С 2014 года КРОО «Подари улыбку» занимается реализацией нескольких проектов: «Оказание стоматологической помощи людям с ограниченными возможностями на дому и в условиях клиники».

Большой проблемой при оказании мобильной помощи является отсутствие специального мобильного оборудования и специалистов, обученных работе на данном оборудовании. Из-за этого помощь стоматолога недоступна многим инвалидам и пожилым людям с ограниченной свободой передвижения. Данный проект — формат оказания определенного спектра доступных стоматологических услуг прямо на дому и в условиях клиники, с привлечением врачей волонтеров, социального бизнеса, **Российско-Германский центр «Эпитетика»**.

Без носа, без уха, без части лица живут десятки тысяч людей в России. Уродующие дефекты лица превращают их в затворников, гаснущих в изоляции от всех. Помочь таким пациентам зачастую не могут ни пластические, ни челюстно-лицевые хирурги. Эпитетика предлагает эффективный реконструктивный вариант, который обеспечивает хорошую симметрию, цвет и анатомические детали. Кроме того, эпитетика является дополнительным вариантом в случае неприемлемой или неудачной аутогенной реконструкции.

«Новая модель медицины Севера»
Уровень медицинского обслуживания населения является показателем благосостояния отдельного региона и страны в целом. Особое значение это имеет для территорий, находящихся в экстремальных климатических условиях с низкой плотностью населения. Наш проект — это новый подход к решению существующей социальной проблемы. Ключевым новшеством является решение социальной проблемы отсутствия высококвалифицированных специалистов путём их привлечения на необходимый период времени. В рамках проекта заканчивается создание медицинского центра для оказания первичной в том числе доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях, по набору специальностей, в которых имеется потребность в г. Игарка Туруханского района и прилегающих к нему поселенях.



Сергей Николаевич
В 1997 г. Сергей Александрович Николаевич с отличием окончил стоматологический факультет Красноярской медицинской академии. В 2000 г. защитил кандидатскую диссертацию на тему «Стресс-протекторная прерадикация болевой с сердечно-сосудистой гемодинамикой на стоматологическом приеме». В этом же году он продолжил докторантуру на ДААД стоматологии и устной речи в г. Эрланген — Нюрнберг, Германия. С 2000 г. по 2002 г. работал ассистентом в клинике консервативной стоматологии и гериатриологии Фридрих-Александровского университета. Основными направлениями научной деятельности С. А. Николаевича является исследование проблемы заместительной терапии дефектов твердых тканей зуба естественного и неестественного происхождения. В 2004 году по приезде в Красноярск, он защитил докторскую диссертацию на тему: «Адаптивная терапия дефектов твердых тканей зуба». Индекс Херша (SHQI) — 7.

КРОО «Подари улыбку» отмечена в каталоге издательства Фонда региональных социальных программ «Наше будущее», который посвящён социальному предпринимательству – относительно новому явлению в России. Его целью является социальный эффект, решение социальной проблемы, создание общественного блага. Именно такие организации и вошли в каталог.

КАК ПРОИСХОДИТ ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗУБОВ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ?

Зубы и ротовая полость с возрастом изменяются. Десны и мышцы ротовой полости со временем ослабевают. Слюна начинает все меньше выделяться. Десна начинают слабить именно из-за недостатка слюны. Пониженное слюноотделение - это побочный эффект старения. Также слюноотделение сильное влияние имеет на количество бактерий в ротовой полости.

Некоторые лекарства повышают риск появления кариеса. Десны от них начинают кровоточить, воспаляются, краснеют. Между зубами и деснами остаются остатки пищи. Состояние десен при этом еще больше ухудшается, появляется кариес на зубах.

У пожилых людей зубы более подвержены разрушению. Появляются такое заболевание, как гингивит (отслаивание десен от зубов), выпадение зубов становится все более реалистичнее.

Гингивит - один из подвидов такого заболевания, как пародонт. Десна при этом заболевании воспаляются, возникает инфекция и воспаление, в результате чего разрушаются ткани.

При процессе старения состояние зубов, десен, ротовой полости в целом либо резко меняется, либо изменение малозаметно.

- Налет на зубах с возрастом начинает образовываться гораздо быстрее.
- Пломбы, установленные ранее, могут трескаться и проседать.

Люди, ушедшие на пенсию, практически перестают ухаживать за полостью рта. Они меньше начинают появляться в обществе, поэтому считают гигиену полости рта уже не столь важной. Такое заблуждение может быть даже опасным!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



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.

Если чистка зубов щеткой или зубной нитью затруднительны, попробуйте использовать мягкую салфетку из махровой ткани или марлю для удаления остатков пищи с зубов, часто полоская рот. Люди, страдающие от артрита или схожих заболеваний, которые ограничивают ловкость рук, могут попробовать вставить обратный конец зубной щетки в обычный теннисный мяч для лучшей подвижности.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Следить за 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

Не злоупотреблять сладким. Перед тем как с утра выпить чашку чая или кофе, рекомендуется 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

КАК ВЫБРАТЬ ИДЕАЛЬНУЮ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



Если у пожилого человека наблюдаются проблемы с моторикой, стоит выбрать электрощетку, так как она гарантирует здоровье и чистоту ваших зубов и десен без особых усилий.

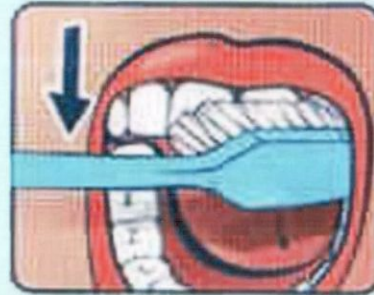
Одним из наиболее важных факторов, которые стоит принять во внимание при выборе зубной щетки — это размер головки. Если использовать щетку, головка которой очень большая, то будет крайне сложно эффективно чистить десна. Если же головка зубной щетки слишком мала, то сложно охватить всю поверхность зубов и десен.

Всегда используйте зубные щетки с мягкой щетиной, потому что они наиболее эффективно удаляют зубной налет, при этом не повреждая зубную эмаль. Кроме того, щетинки должны быть расположены на разной высоте, за счет чего они эффективно вычищают частички пищи и налет с поверхности зубов и десен.

ПРАВИЛА ЧИСТКИ ЗУБОВ



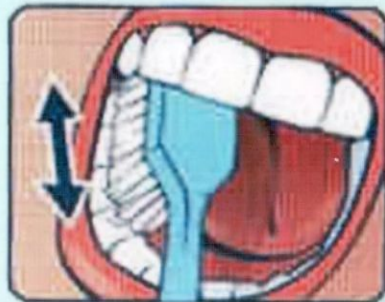
ВНЕШнюю И ВНУТРЕНнюю
ПОВЕРХНОСТЬ НИЖНИХ ЗУБОВ
ЧИСТИМ СНИЗУ ВВЕРХ



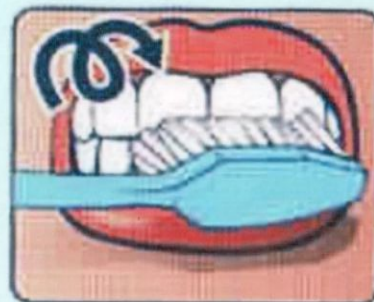
ВНЕШнюю И ВНУТРЕНнюю
ПОВЕРХНОСТЬ ВЕРХНИХ ЗУБОВ
ЧИСТИМ СВЕРХУ ВНИЗ



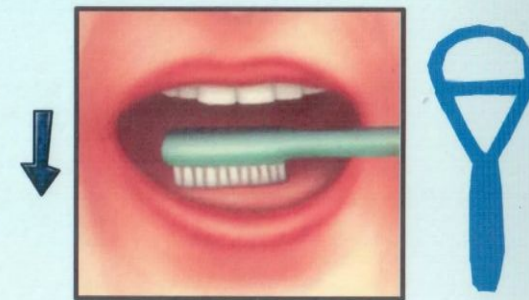
ПРИ ЧИСТКЕ ВНУТРЕНней
ПОВЕРХНОСТИ ВЕРХНИХ
ЗУБОВ ЩЁТКУ ДЕРЖИМ
ВЕРТИКАЛЬНО



ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ
ЧИСТИМ ДВИЖЕНИЯМИ
ВПЕРЕД-НАЗАД



ЗАКАНЧИВАЕМ ЧИСТКУ ЗУБОВ
КРУГОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ
ЩЁТКИ С ЗАХВАТЫВАНИЕМ
ЗУБОВ И ДЁСЕН



ОБЯЗАТЕЛЬНО ОЧИЩАЕМ
ЯЗЫК ОТ БЕЛОГО НАЛЁТА
ЗУБНОЙ ЩЁТКОЙ ИЛИ
СПЕЦИАЛЬНЫМ СКРЕБКОМ

КАЖДОЕ ДВИЖЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕМ 8-10 РАЗ

ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ ТАКЖЕ НУЖДАЮТСЯ В ПРАВИЛЬНОМ УХОДЕ



Нужно помнить, что если при пережевывании пищи пластинка зубная двигается, то нужно приклеить ее с помощью специального клея. Этот клей по своему внешнему виду напоминает пасту.

Если при ношении протезов наблюдается повышенное слюноотделение, то лучше сосать ментоловые таблетки или леденцы.

После приема пищи лучше снимать протезы, помыть их теплой водой с мылом, ополоснуть и установить на место.

Нужно употреблять специальные антибактериальные таблетки, которые не только убивают бактерии, но и устраняют неприятный запах. Нужно растворить таблетку в стакане воды, и опускать туда протез минут на пятнадцать.

Ежедневно нужно полоскать десны теплой водой, с растворенной солью (1 чайная ложка на стакан воды).

Можно делать массаж десен ежедневно: большим и средним пальцами обхватить десну и совершать круговые движения, в стороны, вверх-вниз.

Если есть возможность снимайте протез, чтобы десны отдыхали. Но нельзя вытаскивать протез более, чем на один день. Щеки и губы начнут терять форму.

Нужно беречь протез от нагрева, ударов, повреждения на протезе могут травмировать десны или слизистую оболочку рта.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ И ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА У 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.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ И ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА У МАЛОМОБИЛЬНЫХ ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН

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).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ И ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА У МАЛОМОБИЛЬНЫХ ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН

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 подопечного 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.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ И ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА У МАЛОМОБИЛЬНЫХ ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН

Очищение языка:

- попросите нуждающегося в уходе 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.



Подари улыбку

Красноярская региональная общественная
организация

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

г. Красноярск, ул. Мате Залки, д. 19

Тел.: 8-800-250-29-19

inbox@profnik.ru

www.give-a-smile.ru



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

ПАРТНЁРЫ ПРОЕКТА



Местная общественная организация ветеранов-пенсионеров войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов города Красноярска

Приглашаем врачей и руководителей медицинских учреждений и частных клиник к сотрудничеству