

# BURNOS HIGIENA SERGANT DEMENCIJA

## Atmintinė pacientams ir jų artimiesiems

Mokslškai įrodyta, kad egzistuoja glaudus ryšys tarp demencijos ir burnos higienos, todėl ja būtina kruopščiai rūpintis.

### Burnos priežiūros patarimai

Demencija sergantis asmuo gali pamiršti arba nebesugebėti tinkamai valyti dantų, todėl jam **reikalinga artimųjų pagalba**.

Pirmiausia – **prevencija**. Ankstyvosiose demencijos stadijose būtinas reguliarus dantų tikrinimas, valymas ir dantų siūlų naudojimas.

- 1 Valykite dantis 2 kartus per dieną – pavalgius ryte ir vakare.



- 2 Naudokite dantų pastą su fluoru, be alkoholio, mažai putojančią.



- 3 Būkite pavyzdžiu – dantis valykitės kartu.



- 4 Paeiliui parodykite veiksmus, kuriuos reikia atlikti ir juos įvardinkite: „laikyk dantų šepetėlį“, „užtepk dantų pastos“, „valyk dantis“.



- 5 Jei reikia – padėkite artimajam švelniai paimdami jo ranką su šepetėliu ir lengvais judesiais parodydami judesius.



- 6 Jei žmogus įsitempęs, trumpam atidėkite dantų valymą arba švelniai pamasažuokite žandikaulį.



- 7 Galite sukurti ramią, saugią atmosferą pasitelkdami muziką, pokalbius.



## Naudingos priemonės

Specialūs dantų šepetėliai valo kelis paviršius vienu metu, todėl sutrumpina dantų valymo laiką, pacientui tampa lengviau iškęsti procedūrą.

Dantų šepetėlis su 360° galvute



Dantų šepetėlis su šereliais 3 pusėse



Dantų šepetėlis su lenktais šereliais



Dantų šepetėlis su storesne rankena



Tarpdančių šepetėliai



Tarpdančių siūlai su laikikliais



## Pasirūpinkite dantų protezais

- Dantų protezus valykite ne dantų pasta, o specialiu valikliu.
- Protezų mirkymas tam skirtame tirpale padeda juos išvalyti ir dezinfekuoti.
- Nepamirškite valyti dantenuų.



Jei žmogui sunku išsižioti, galite sumažinti raumenų įtampą masažuodami žandikaulio liniją ir taip atpalaiduoti raumenis.



Kad suimti dantų šepetėlį būtų dar patogiau, ant rankenėlės galite uždėti streso ar teniso kamuoliuką, kempinę, apvynioti plačia elastine juosta.



Jei vis tiek sunku išlaikyti dantų šepetėlį, pabandykite padėti artimojo ranką ant aukštesnio paviršiaus, pvz., batų dėžės, arba palaikykite ranką.



Jei saugu, naudokitę kramtomąjį gumą, mažinančią bakterijų kiekį burnoje.

## Burnos sausumas

Kai kurie vaistai gali sumažinti seilių gamybą, sukelti burnos sausumą. Kad toks nepageidaujamas vaistų poveikis būtų mažesnis, reikėtų:

- priminti artimajam gerti daugiau vandens;
- naudoti purškalus ar pastiles, skatinančias seilių išsiskyrimą;
- patiekti maistą su padažais, sultiniu, kad būtų drėgnesnis, naudoti mažiau druskos;
- vengti gėrimų su kofeinu;
- vengti gerti gėrimus per šiaudelį.

Tinkama burnos higiena gali sulėtinti demencijos progresą; sumažinti skausmo, infekcijų ir uždegimų riziką; padėti išsaugoti geresnę mitybą ir gyvenimo kokybę; pagerinti kasdienę savijautą bei socialinį gyvenimą.