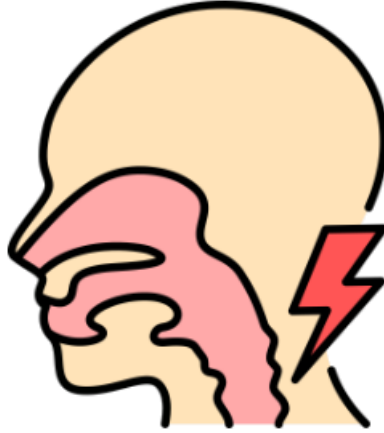




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



صحة الفم وعسر البلع

Oral Care and Dysphasia

عسر البلع:

هو أحد الأسباب التي قد تسبب الالتهاب الرئوي، إلا أن الدراسات أظهرت أنه ليس العامل الوحيد، حيث تنتج الالتهابات الرئوية بالتزامن مع مسببات أخرى منها سوء العناية بنظافة الفم والأسنان.

وكما هو معروف أن **الاهتمام بصحة الفم والأسنان** له تأثير كبير على صحة الجسم عامة.

تعتبر النظافة بالفم ضرورة لجميع الأشخاص لاسيما الأشخاص الذين يعانون من صعوبة في البلع، لأن المصابين بصعوبة البلع لا يتناولون أي شيء عن طريق الفم (تغذية أنبوبية) أو يتناولون كمية محدودة من الطعام، وقد يكونون أكثر عرضة لخطر

الإصابة بالالتهابات الرئوية في حال إهمال نظافة الفم والأسنان.



العناية بنظافة الفم والأسنان وعسر البلع:

لا توجد طريقة واحدة للعناية بالفم تنطبق على جميع الأفراد الذين يعانون من عسر البلع ولكن يعتمد على حالة الفرد ودرجة عسر البلع.

أهم النصائح العامة للعناية بصحة الفم والأسنان ونظافتهما:

- الزيارة الدورية لعيادة الأسنان: لتقييم حالة الفم وتقديم التوصيات المناسبة.
- تنظيف الفم والأسنان مرتين يوميا باستخدام فرشاة أسنان ناعمة أو استخدام الفرش الكهربائية.
- استخدام خيط الأسنان أو الأدوات الأخرى كالفرش الصغيرة بين الأسنان.
- التركيز على تنظيف الأضراس للأسنان وخط التقاء اللثة بالسن لمنع تراكم طبقة البلاك.

- تنظيف اللسان لمنع تراكم البكتيريا.
- الحرص على تنظيف التركيبات إذا وُجدت.
- يفضل استخدام معاجين الأسنان التي تحتوي على نسبة عالية من الفلورايد لتقليل خطر التسوس، وكذلك معاجين قليلة الرغوة أو التي لا تحتوي على كبريتات لوريل الصوديوم. (SLS)
- للأشخاص المصابين بعسر البلع الشديد- التغذية عن طريق أنبوب الأنف أو المعدة- ويحتاجون للمساعدة:
- يُفضل الجلوس أو رفع السرير بوضع قائم\شبه قائم قدر الإمكان أثناء العناية بالفم لمنع انتقال السوائل وبكتيريا الفم لمجرى التنفس.
- تقليل كمية استخدام معجون الأسنان أو بدونه مع الحرص على استخدام الشاش

المرطب أثناء التنظيف لإزالة السوائل إن

وجدت.

- استخدام غسول الفم (الكلوروهكسيدين) بعد
استشارة الطبيب.
- ترطيب الشفاه باستمرار لمنع جفافها.

العناية بنظافة الفم والأسنان ضرورية لتقليل
العدوى والالتهابات والانتظام عليها يحسن
من جودة حياة الأفراد المصابين بعسر البلع مع
ضرورة الزيارة المنتظمة لعيادة الأسنان
لتقديم أفضل عناية ممكنة لهذه الفئة
المهمة بالمجتمع.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الخدمات المساندة لأمراض الفم
والأسنان

HEM3.24.0001604

