

Jak dbać o jamę ustną chorego?



Autor
Wioletta Broniarz
Opiekunka Medyczna, Terapeuta
zajęciowy

5 minut czytania

Toaleta jamy ustnej, jeżeli jest taka możliwość, powinna być wykonywana **po każdym posiłku chorego**. Pozwala to uniknąć wielu problemów zdrowotnych i konieczności interwencji stomatologa.

Dbanie o dostateczny poziom nawilżenia jamy ustnej to ważny element profilaktyki w pielęgnacji zębów i dziąseł chorego.

Instrukcja mycia jamy ustnej chorego

- ✓ Powiedz choremu co zamierzasz zrobić, uzyskaj jego zgodę. Zapewnij choremu intymne warunki w trakcie wykonywania toalety jamy ustnej.
- ✓ Podłóż ręcznik pod szyję, aby nie zabrudzić piżamy.
- ✓ Załóż rękawiczki ochronne, a w sytuacji kiedy chory może zakażać – koniecznie maseczkę ochronną.

Gdy chory ma własne zęby

- ✓ Umyj zęby przy pomocy szczoteczki, pasty, kubka z wodą. Przygotuj miseczkę do wypluwania wody przez chorego.
- ✓ Umyj język chorego używając specjalnej szczoteczki z wypustkami lub gąbki do czyszczenia jamy ustnej - dostępne w aptekach (cena ok. 2 zł za sztukę).
- ✓ Zaproponuj choremu wyplukanie ust płynem do płukania jamy ustnej (ważne aby nie zawierał alkoholu, który podrażnia śluzówkę).
- ✓ Jeżeli jest potrzeba użycia preparatu grzybobójczego, zakrop pipetą preparat na język chorego i poproś aby samodzielnie rozprowadził preparat po wnętrzu jamy ustnej.

Gdy chory ma protezę (w tym częściową protezę)

- ✓ Poproś chorego o wyjęcie protezy. Dla wielu osób jest to krępujące, dlatego zapewnij choremu kubek (nieprzezroczysty, najlepiej z przykrywką), który może postawić w zasięgu ręki. Dbaj o wymianę wody w kubku na czystą.
- ✓ Jeśli czynność ta wymaga twojej pomocy - unieś górną wargę chorego i chwytając delikatnie o górny brzeg protezy (różowy element imitujący dziąsła) naciskaj powoli w dół lub w górę,

ściągnąć protezę.

- ✓ Jeśli ta czynność jest dla Ciebie trudna, załóż podwójną maseczkę, rękawiczki i okulary ochronne.
- ✓ Umyj protezę szczoteczką do zębów i specjalną pastą lub włóż do pojemnika z tabletką do czyszczenia protez.
- ✓ Podaj choremu kubek z wodą do przepłukania jamy ustnej, podstaw pod brodę miseczkę do wyplucia wody.
- ✓ Miękką szczoteczką do zębów wyczyść delikatnie dziąsła i język (masując lub ruchem wymiatającym wyciągnij resztki, których nie udało się pozbyć przy płukaniu).
- ✓ Zaproponuj choremu wyplukanie ust płynem do płukania jamy ustnej (ważne, aby nie zawierał alkoholu, który podrażnia śluzówkę).
- ✓ Jeżeli jest potrzeba użycia preparatu grzybobójczego, zakrop pipetą preparat na język chorego i poproś, aby samodzielnie rozprowadził preparat po wnętrzu jamy ustnej.
- ✓ Nie obawiaj się, czy uda się z powrotem założyć wyjętą protezę. Kształt protezy sprawia, że przy delikatnych i cierpliwych ruchach z pewnością zamocujesz protezę z powrotem.

Gdy chory nie ma ani zębów ani protezy

- ✓ Wyczyść jamę ustną (dziąsła i język) chorego miękką szczoteczką lub specjalną gąbeczką, przeznaczoną do higieny jamy ustnej. Możesz użyć też specjalnej nakładki na palec lub gazika owiniętego wokół palca.
- ✓ Zaproponuj choremu wyplukanie ust płynem do płukania jamy ustnej (ważne, aby nie zawierał alkoholu, który podrażnia śluzówkę).
- ✓ Jeżeli jest potrzeba użycia preparatu grzybobójczego, zakrop pipetą preparat na język chorego i poproś, aby rozprowadził preparat po wnętrzu jamy ustnej.

Oprócz produktów do czyszczenia jamy ustnej (pasta, płyn do płukania), stosuj **napary i płukanki ziołowe** (gdy chory nie jest uczulony na żaden ze składników). Pielęgnację jamy ustnej wspomagają np. rumianek – działa ściągająco, przeciwzapalnie, mięta – odświeża, zielona herbata – pomaga regulować produkcję śliny.

Pielęgnacja jamy ustnej przy dolegliwościach chorego

Nadmierna **suchość w ustach**

- ✓ Jest częstą dolegliwością chorego, spowodowaną niedostateczną ilością przyjętych płynów, chorobami np. cukrzyca lub choroby tarczycy lub przebytym leczeniem onkologicznym.
- ✓ Objawy suchości w ustach to: popękane usta, obecność ran, nieustanna chrypka, suche bolące gardło i podatność na przeziębienia, nieprzyjemny zapach lub smak języka, trudności w połykaniu pokarmów.

- ✓ Pomocne będą produkty: żel do uzupełniania śliny (cena ok. 40 zł), spray nawilżający jamę ustną (cena ok. 22 zł). Jeśli chory ma silne dolegliwości zapalne i bólowe jamy ustnej należy poprosić o pomoc lekarza, który zaleci profesjonalne preparaty celowane na konkretne problemy.

Dolegliwości **bólowe** spowodowane owrzodzeniami nowotworowymi w jamie ustnej

- ✓ Pamiętaj, że wszelkie czynności, nawet wykonane bardzo ostrożnie, mogą podrażniać oraz spowodować niebezpieczne krwawienia w jamie ustnej.
- ✓ Uważnie dobieraj środki do pielęgnacji, aby nie nasilały dolegliwości. Używaj preparatów i płynów bezalkoholowych.
- ✓ Gdy u chorego pojawia się krwawienie, przerwij czynności, daj choremu wypłukać usta zimną wodą i zastosuj preparaty osłonowe przy podrażnieniu błon śluzowych (do kupienia w aptece).
- ✓ Zamiast czyszczenia i płukania jamy ustnej – umyj wewnątrz jamy ustnej rozcieńczonym płynem do płukania jamy ustnej z wodą 1:1, przy pomocy jednorazowej gąbeczki do czyszczenia jamy ustnej.

Nudności przy toalecie jamy ustnej

- ✓ Gdy tylko zauważysz odruch wymiotny u chorego – przerwij mycie na chwilę. Jeżeli przy kolejnej próbie odruchy będą nadal występować oznacza, że zbyt daleko wkładasz szczoteczkę, gąbkę lub nakładkę na palec.
- ✓ Gdy chory ma nudności stale, dowiedz się jak postępować przy takich **dolegliwościach**.

Gdy chory jest nieprzytomny

- ✓ Zachodzi konieczność regularnego odsysania wydzieliny z dróg oddechowych oraz śliny. Do oczyszczania służy specjalny ssak medyczny do odsysania wydzieliny z górnych dróg oddechowych i jamy ustnej. Używanie tego urządzenia wymaga instruktażu i zachowania odpowiednich zasad sanitarnych.
- ✓ Czyść jamę ustną bez płukania - pędzluj rozcieńczonym płynem do płukania jamy ustnej lub wodą.
- ✓ Jeśli stan chorego nie pozwala na użycie wody i pasty, możesz zastępczo użyć pianki do higieny jamy ustnej. Dostępna w drogeriach (cena ok. 25 zł).

Jeśli podczas toalety jamy ustnej dojdzie do zachłyśnięcia przewróć chorego na bok, lekko unosząc, ewentualnie energicznie, ale z wyczuciem poklep po plecach aby odkaslnął.

Gdy chory straci przytomność, ułóż chorego w pozycji bocznej bezpiecznej i wezwij pogotowie.

Jeśli w trakcie czynności dolegliwości chorego nasilą się:

1**Zachowaj spokój**

Przerwij czynności i zachowaj spokój, co zapewni poczucie bezpieczeństwa choremu.

2**Ustabilizuj stan chorego**

Spróbuj ustabilizować stan chorego: podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.

3**Odłóż czynności na później**

Spróbuj wrócić do danej czynności później, np. za kilka godzin.

Akcesoria i produkty przydatne przy toalecie jamy ustnej chorego

- ręcznik do ochrony bielizny
- rękawiczki ochronne, ew. maseczka ochronna dla opiekuna
- szczoteczka do mycia zębów (miękka)
- szczoteczka lub zestaw do mycia języka
- pasta do zębów
- płyn do higieny jamy ustnej (bezalkoholowy)
- kubek z wodą, miseczka do wypluwania wody
- jednorazowa gąbka do mycia jamy ustnej (dostępna w aptece - cena ok. 2 zł za szt.) lub nakładka na palec do czyszczenia jamy ustnej
- pasta i tabletki do mycia protez, klej do protez
- preparat grzybobójczy (jeśli jest takie zalecenie)
- preparaty nawilżające jamę ustną (jeśli jest takie zalecenie)
- preparaty osłonowe przy podrażnieniu błon śluzowych
- preparaty ziołowe - rumianek, mięta, zielona herbata
- ssak do odsysania wydzieliny z górnych dróg oddechowych i jamy ustnej (jeśli jest taka potrzeba).

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.