



فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

راهنمای بهداشت دهان و دندان

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد:	آتاق:	
	جنس: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	تخت:	
	تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

**بهداشت دهان و دندان مصنوعی**

وسایل ضروری را در کنار تخت بیمار آماده نمایید اگر بیمار قادر به حرکت می باشد آن ها را در کنار سینک دستشویی قرار دهید.

دست ها را با آب و صابون بشویید و دستکش تمیز بپوشید.

سرتخت را بالا بیاورید به طوری که بیمار به حالت نشسته قرار گیرد.

تخت بیمار را در سطحی قرار دهید که برای کار کردن راحت باشد.

یک حوله روی سینه بیمار قرارداده و آن را با زیر چانه بیمار تا کنید.

ظرف دندان های مصنوعی روی میز بالا سر بیمار را در دسترس او قرار دهید.

از بیمار بخواهید که دندان های خود را در بیاورد.

**اگر بیمار قادر به در آوردن دندان ها نمی باشد**

با یک اسفنج یا گاز استریل دندانهای ردیف بالا را گرفته و آنها را رو به بالا و پایین حرکت دهید تا زمانی که دندان ها شل شده و خارج شوند.

دندان ها را داخل ظرف قرار دهید.

برای در آوردن دندان های ردیف پایین طبق روش قبل اقدام کنید.

بیمار را تشویق کنید تا دهان خود را به شیوه معمول مسواک بزند و سپس آبکشی نماید.

**اگر بیمار قادر نیست شستشوی دهان را به طور کامل انجام دهد**

یک گاز را دور دو تا آبسلانگ پیچیده و سپس آن را با آب یا محلول شستشوی دهان مرطوب کنید.

یک ظرف مخصوص (ریسیور) زیر چانه بیمار بگذارید.

آبسلانگ را داخل دهان بیمار قرار داده و فک بالا، زبان و لثه های او را تمیز نمایید یا با استفاده از مسواک این کار انجام دهید.

**اگر بیمار قادر به آبکشی دهان خود باشد**

مقداری آب تمیز یا محلول شوینده دهان که قبل آماده شده در اختیار او بگذارید.

از بیمار بخواهید تا دهان خود را آب بکشد و آب دهان را داخل ریسیور بریزد.

ظرف دندان های مصنوعی را کنار سینک ببرید.

دو سوم ظرف را پر از آب معمولی نمایید. (هرگز از آب گرم استفاده نکنید چون ممکن است در اثر گرما دندان های مصنوعی نرم شده و به طور مناسب در

جای خود قرار نگیرد)

مسواک را با خمیر دندان آماده کنید.

دندان های مصنوعی را از درون ظرف آب بردارید و با آب ولرم شسته و آبکشی کنید.

دندان های مصنوعی را بالای ظرف آب قرار داده و تمام سطوح دندانها را با مسواک و خمیر دندان تمیز نمایید.

دندان های مصنوعی را مسواک زده و بقایای مواد غذایی را کاملا از آنها پاک کنید.



## فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

### مراقبت های پس از ترخیص

- دندان های مصنوعی را آبکشی کرده و در ظرف مخصوص قرار دهید.
- دندان های مصنوعی دیگر را به همین روش شسته و تمیز نمایید.
- دندان ها را به بیمار برگردانید تا آن ها را در دهان خود قرار دهد.
- اگر بیمار قادر به قرار دادن دندان ها به دهان نمی باشد از بخش کمک بگیرید.
- **تمیز کردن دندان ها با نخ دندان**
- دست ها را آب و صابون بشویید.
- وسایل را کنار تخت بیمار آماده کنید.
- اگر چنانچه بیمار قادر به حرکت است لوازم مورد نیاز را نزدیک سینک قرار دهید.
- تخت را در وضعیتی قرار دهید که برای کار کردن راحت باشد.
- نرده های کنار تخت را پایین بیاورید.
- حوله را روی قفسه سینه بیمار قرار داده و آن را زیر چانه او به داخل تا بزنید.
- مقداری آب تمیز و تازه داخل یک ظرف قرار بدهید.
- دستکش تمیز بپوشید.
- یک تکه نخ دندان به طول ۲۰ سانتی متر جدا کنید.
- یک سر نخ را در هر یک از انگشتان اشاره خود بپیچید.
- سپس با انگشتان شست نخ دندان را محکم بکشید به طوری که صاف قرار گیرد
- از قسمت عقب دهان شروع کرده و نخ دندان را بین دندان های ردیف بالا قرار دهید.
- نخ دندان را به آرامی به عقب و جلو ببرید و آن را بین دندان ها بکشید به طوری که از قسمت تاج دندان به طرف خط لثه حرکت کند.
- این کار در قسمت بالای دهان انجام دهید تا زمانی که فضای بین تمام دندان ها تمیز شود.
- نخ دندان را کنار گذاشته و مجددا مقداری از نخ تازه را به همان روش قبلی بین انگشتان خود بپیچید.
- دندان های ردیف پایین را طبق روش قبل تمیز کنید.
- به بیمار کمک کنید تا دهان خود را آب بکشد به طوری که مایع برگشتی شفاف شود.
- دور لبها و صورت بیمار را با حوله تمیز کنید.
- وسایل را به روش صحیح جمع کنید.
- دستکش ها را در آورده و دست ها را با آب و صابون بشویید.