



Demencija ir burnos ertmės priežiūra

Skirtingi demencijos tipai



Alzheimerio liga

Yra labiausiai paplitusi demencijos forma, kuriai būdingas atminties praradimas, sumišimas ir elgesio pokyčiai, darantys įtaką kasdieniui veiklai.



Kraujagyslinė demencija

Yra antroji dažniausiai nustatoma demencijos forma, kurią sukelia sisteminės ir galvos smegenų kraujotakos sutrikimai. Kraujagyslinė demencija pasireiškia kaip kasdienę veiklą sutrikdantis pažintinių funkcijų sutrikimas.



Demencija su Lewy kūneliais

Turi panašumo su Alzheimerio liga ir Parkinsono liga.

Kaip ir sergant Alzheimeriu, simptomai progresuoja pamažu, kelerius metus. Pirmiausia pasireiškia pažintinių funkcijų sutrikimas. Ligai progresuojant, asmuo patiria daugumą Alzheimerio ligos, parkinsono ir kitų simptomų, tarp kurių:

- raumenų sustingimas;
- galūnių drebulys (ramybės tremoras);
- polinkis einant vilkti kojas;
- haliucinacijos (matymas dalykų, kurių nėra);
- polinkis miegoti dienos metu ir nemiga nakties metu.



Bendrų su demencija susijusių simptomų nustatymas

1

Vienas iš būdingiausių demencijos simptomų yra atminties praradimas, ypač trumpalaikės atminties, kuris gali trukdyti kasdieniam darbui.

2

Dėl kognityvinių funkcijų pablogėjimo gali pasireikšti nuotaikų kaita, depresija ar nerimas, o tai gali turėti įtakos bendravimui ir santykiams.

3

Demencija sergantiems žmonėms gali būti sunku rasti tinkamus žodžius, sekti pokalbius ar suprasti socialinius ženklus.

Demencijos poveikis kasdieniam gyvenimui ir priežiūros praktikai



Asmeninės priežiūros sunkumai

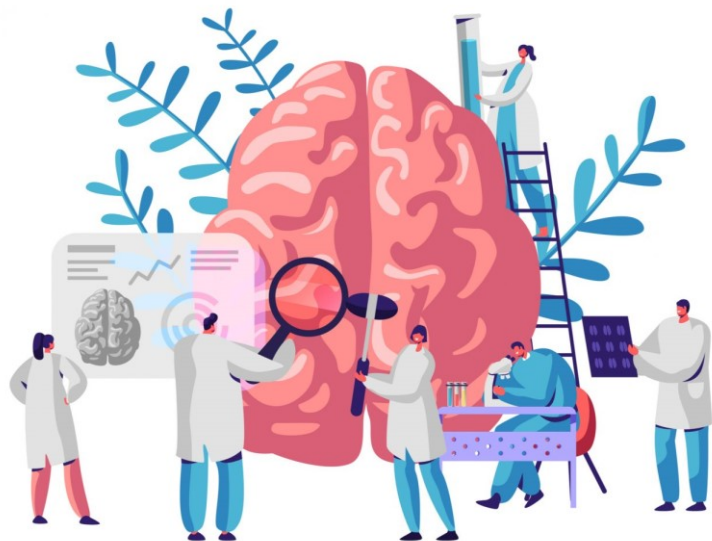
Demencija gali labai apsunkinti asmens gebėjimą atlikti asmeninės priežiūros užduotis, todėl prireikia pagalbos ir prisitaikymo prie slaugos.

Socialinių sąveikų valdymas

Tai tampa sudėtingiau, nes demencija sergantys asmenys gali neteisingai interpretuoti socialinius ženklus, dėl to gali atsirasti izoliacija arba nesusipratimai.

Struktūrizuoto režimo svarba

Nustatant struktūruotą tvarką, demencija sergantiems asmenims gali būti užtikrintas stabilumas ir nuspėjamumas, o tai padeda pagerinti jų bendrą savijautą.



**Demencija sergančių pacientų burnos
priežiūros svarba**

Demencijos ir burnos sveikatos sąsajos



Kognityvinių gebėjimų silpnėjimas ir burnos higiena

Demencija gali pabloginti paciento gebėjimą palaikyti burnos higieną, todėl padidėja dantų problemų ir infekcijų rizika.



Burnos priežiūros kliūtys

Fiziniai apribojimai, trukdantys burnos higienai sergant demencija:

- **Rankų ir pirštų motorikos sutrikimai**
 1. Susilpnėjusi smulkioji motorika apsunkina dantų šepetėlio laikymą ir valymą.
 2. Negalėjimas tinkamai naudoti dantų siūlo ar skalavimo skysčio.
 3. Jei demencija yra susijusi su Parkinsono liga ar artritu, drebėjimas ir sąnarių skausmas gali dar labiau apsunkinti burnos priežiūrą.



- **Raumenų silpnumas ir koordinacijos problemos**
 1. Sunku pakelti ranką iki burnos arba atlikti tikslių judesį valant dantis.
 2. Kai kurie asmenys gali pavargti viduryje dantų valymo proceso.
- **Burnos atidarymo ir refleksų pokyčiai**
 1. Žmonės gali nevalingai sukąsti dantis, todėl tampa sunku išvalyti burną.
 2. Gali sumažėti rijimo refleksas, didėjanti aspiracijos (maisto ar skysčių patekimo į kvėpavimo takus) rizika, apsunkinanti burnos skalavimą.
- **Jutimų sutrikimai ir burnos skausmas**
 1. Sumažėjęs jautrumas gali lemti, kad žmogus nepastebi dantų ar dantenų skausmo, todėl problemos lieka neišspręstos.
 2. Padidėjęs jautrumas gali sukelti diskomfortą liečiant dantis ar dantenas, dėl ko asmuo gali priešintis burnos higienai.
- **Ribotas mobilumas**
 1. Jei žmogus negali stovėti ar vaikščioti, gali būti sunku pasiekti kriauklę ar vonios kambarį.
 2. Lovos režime esantiems pacientams burnos priežiūrą turi atlikti slaugytojai ar šeimos nariai.
- **Kvėpavimo ir rijimo problemos**
 1. Sergantys demencija dažnai patiria rijimo sutrikimus (*disfagiją*), todėl gali būti pavojinga naudoti burnos skalavimo skystį – yra užspringimo rizika.
 2. Seilių gamybos pokyčiai gali lemti burnos sausumą, kuris didina dantų ėduonies ir infekcijų riziką.





Prastos burnos sveikatos poveikis demencijai

Prasta burnos higiena gali pabloginti demencijos simptomus keliais būdais:

1. Uždegimas ir bakterijos – burnos infekcijos, tokios kaip periodontitas (dantenu uždegimas), gali sukelti lėtinį uždegimą organizme. Tyrimai rodo, kad burnos bakterijos (pvz., *Porphyromonas gingivalis*) gali patekti į kraują ir pasiekti smegenis, skatindamos uždegiminius procesus, kurie siejami su Alzheimerio liga ir kitomis demencijos formomis.

2. Smegenų pažeidimai – kai kurios burnos bakterijos gamina toksinus, kurie gali pažeisti smegenų ląsteles ir skatinti beta-amiloido plokštelių kaupimąsi – tai vienas pagrindinių Alzheimerio ligos požymių.

3. Mitybos problemos – prasta burnos higiena gali sukelti dantų netekimą, skausmą ar kramtymo sunkumus, dėl ko žmogus gali gauti mažiau maistingų medžiagų. Nepakankama mityba gali pabloginti kognityvinę funkciją ir paspartinti demencijos progresavimą.

4. Bendros sveikatos pablogėjimas – bloga burnos sveikata yra susijusi su didesne širdies ir kraujagyslių ligų rizika, kurios savo ruožtu gali sukelti kraujotakos sutrikimus smegenyse ir didinti demencijos progresavimo riziką.

5. Sumažėjusi savirūpa – žmonėms, sergantiems demencija, dažnai tampa sunku palaikyti tinkamą burnos higieną, o tai dar labiau apsunkina situaciją, sukeldama skausmą, infekcijas ir didesnį kognityvinį nuosmukį.



Ankstyvosiose demencijos stadijose odontologinė priežiūra orientuota į prevenciją. Reguliarus dantų tikrinimas, valymas ir dantų siūlų naudojimas gali padėti išvengti būtinybės vėliau, kai demencija sergantis asmuo gali būti mažiau pakantus, atlikti plataus masto procedūras. Viduriniu ir vėlyvuoju demencijos etapais burnos sveikata gali tapti sudėtingesnė. Asmuo gali pamiršti, ką daryti su dantų pasta ar kaip skalauti dantis, ir gali priešintis kitų žmonių pagalbai. Toliau pateikiama keletas dantų valymo patarimų:

Pateikite trumpas ir paprastas instrukcijas. Paaiškinkite dantų priežiūrą suskirstydami nurodymus į etapus. Vien žodžiai „valykitės dantis“ gali būti per daug nekonkretūs. Vietoj to įvardinkite visą procesą. Sakykite: „Laikykite dantų šepetėlį“. „Užtepkite pastos ant šepetėlio.“ Tada „valykite dantis“.

Naudokite metodą „stebėk mane“. Laikykite dantų šepetėlį ir parodykite asmeniui, kaip valytis dantis. Arba uždėkite ranką ant asmens rankos ir švelniai vedžiotkite šepetėlį. Jei asmuo atrodo susijaudinęs arba nebendradarbiauja, atidėkite dantų valymą vėlesniam laikui.

Labai svarbu viską atlikti švelniai ir dantis, dantenas, liežuvį, burnos ertmę valyti bent du kartus per dieną, paskutinį kartą dantis valykite po vakarinio valgymo ir po bet kokio skysto vaisto vartojimo naktį. Jei dantų sergantis asmuo nebevalo pats, skirkite tam daug laiko ir pasirinkite patogią padėtį. Švelniai įdėkite dantų šepetėlį į žmogaus burną 45 laipsnių kampu, kad valydamis dantis masažuotumėte dantenų audinius.

Dantų priežiūros patarimai demencijos slaugytojams



Būkite pavyzdys

Valykite dantis kartu, kad jie galėtų atkartoti jūsų elgesį, nepamirškite šypsotis ir sakykite padėsinančius žodžius.

Sukurkite įprotį

Įpraskite daryti tuos dalykus, kuriuos kartais praleidžiame, pavyzdžiui, naudoti dantų siūlą ir burnos skalavimą, kol leidžia galimybės.



Venkite dirginančių dantų higienos priemonių.

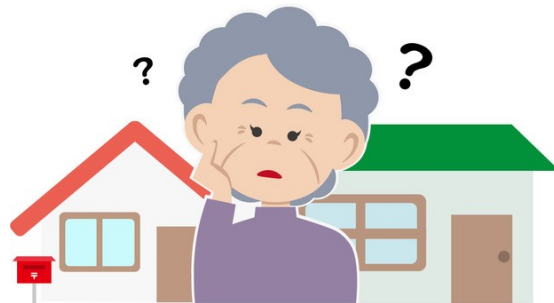
Yra įvairių rūšių dantų pastų ir burnos skalavimo skysčių, kurių savybės gali dirginti demencija sergančius asmenis. Pavyzdžiui, vieni gali deginti, kiti per daug putoti, tretį ilgčioti ir pan. Su amžiumi burna tampa jautresnė, todėl labai svarbu tinkamu metu rasti tinkamą produktą.



Rinkitės dantų pastą be natrio laurilsulfato (SLS), kad mažiau putotų, ir burnos skalavimo skysčius be alkoholio.

Naudokite mažiau dantų pastos, užtenka tik nedidelio žirnio dydžio kiekio, ir tai dar labiau sumažins putojimą.

Naudokite fluoro turinčią dantų pastą, nuo 1350 iki 1500 ppm fluoro yra veiksmingiausi suaugusiesiems
Po dantų valymo galite pabandyti skalauti ne vandeniu, o burnos skalavimo skysčiu su fluoru.



Valykite tarpdančius.

Naudokite tarpdančių siūlus arba šepetėlius.



Sukurkite saugią aplinką

Pasistenkite, kad būtų linksma, grokite jiems patinkančią muziką, kalbėkite apie bendrus pomėgius ir pan.

Kaip galime padėti jiems atverti burną?

Jei žmogus neatidaro burnos, galite sumažinti jo įtampą masažuodami žandikaulio liniją ir taip atpalaiduodami raumenis.

Užtepkite šiek tiek dantų pastos ant lūpų, kad jie prisimintų pojūtį ir kvapą, ir taip paskatinsite juos atverti burną.

Arba pabandykite dantų šepetėlio nugarėlę pridėti prie burnos ir manevruodami ją priglaskite prie dantų, nes taip galite šiek tiek atverti burną, kad šepetėlis patektų į vidų.



Priemonės



360 laipsnių dantų šepetėlis - šis šepetėlis yra specialiai sukurtas su 360 laipsnių galvute, kuri gali vienu metu šalinti dantų, skruostų ir dantenų kišenių nešvarumus. Tai šepetėlis su minkštais šereliais ir lengvai sugriebiama rankena.



3 pusių dantų šepetėlis - šiuo dantų šepetėliu vienu metu galima valyti visas dantų puses. Tai gali būti ypač patogu, jei sergantieji demencija turi problemų su vikrumu ar trumpalaikiu dėmesiu.

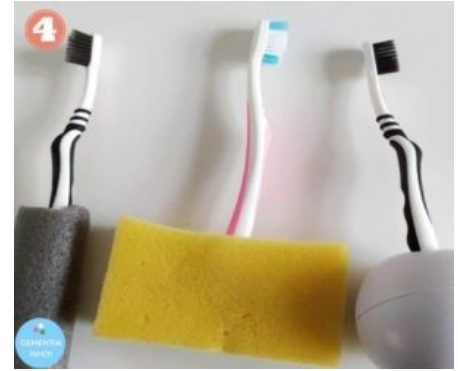


Dantų šepetėlis su lenkais šereliais taip pat valo kelis paviršius ir gali būti lengviau pakenčiamas bei sutrumpina dantų valymo laiką, nes abi pusės valomos vienu metu. Šie šepetėliai taip pat naudojami specialiųjų poreikių suaugusiesiems ir (arba) vaikams, kuriems gali būti sunku valytis įprastu dantų šepetėliu.





Suėmimo atramos – gali kilti problemų su dantų šepetėlio suėmimu, todėl yra keletas gudrybių, kurios padės tai padaryti. Rankinio dantų šepetėlio suėmimui pagerinti galite naudoti streso kamuoliuką, putų kempinę, teniso kamuoliuką, dideles elastines juostas, pritvirtintas prie rankenos.

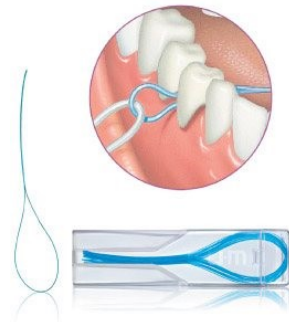


Ksilitolis - gali padėti sumažinti bakterijų ir rūgšties kiekį burnoje, nes tai nefermentuojantis cukraus alkoholis. Jis pirmiausia naudojamas kaip saldiklis ir gali būti kristalų pavidalo arba randamas kramtomojoje gumoje, saldainiuose. Jis taip pat gali padidinti seilių kiekį, o tai gali padėti remineralizuoti dantis. Apie ksilitolio veiksmingumą kalbama įvairiuose tyrimuose. Viename tyrime teigiama, kad ksilitolis „mažina dantų ėduonies paplitimą, didindamas seilių srautą ir mažindamas kariogeninių (MS) ir periodontopatinių (*Helicobacter pylori*) bakterijų skaičių, apnašų kiekį, kserostomiją, dantenų uždegimą ir dantų eroziją.





Jei pacientui sunku laikyti dantų siūlą, galite naudoti laikiklį, jo pagalba nereikia siūlo vynioti aplink pirštus ir atlikti smulkių judesių.



Tarpdančių šepetėlis šis šepetėlis yra itin minkštas, turintis tik dvi šerelių eiles, naudojamas dantenų linijai valyti. Tai gali būti ypač naudinga tiems, kurie prastai valo dantenų liniją ir yra linkę sirgti dantenų ligomis.



Jei pacientui sunku laikyti dantų šepetėlį be atramos, pabandykite padėti ranką valantis dantis ant lentynos ar knygų krūvos.

Dantų priežiūros patarimai vartojant vaistus

Tam tikri vaistai gali sumažinti seilių gamybą. Kai kurie vaistai taip pat gali sukelti burnos sausumą, dėl kurio gali būti sunkiau ryti.

Seilės labai svarbios nuplaunant maistą ir suskaidant burnoje esančias bakterijas, gerinant dantenų sveikatą, padedant remineralizuotis dantų emaliui ir palaikant burnos komfortą.

Jei burna nėra drėkinama, yra didesnė tikimybė, kad atsiras blogas burnos kvapas, dantų ėduonis ir dantenų problemos. Ką daryti, kad išvengtumėte burnos sausumo, moksliskai vadinamo kserostomija?



Pasikonsultuokite su odontologu

Jie gali paskirti seiles imituojančių purškalo (sintetinių seilių), gelių ar pastilių, kad burna būtų drėkinama.



Gerti daugiau vandens

trumpam gali padėti sumažinti diskomfortą, pabandykite reguliariai gurkšnoti vandenį.



Jeigu saugu, kramtyti be cukrų gumą.



Vengti gerti skysčius per šiaudelį



Mažinti gėrimus su kofeinu.



Po inhaliatoriaus naudojimo visada išsiskalauti burną.



Naktį jeigu yra galimybės naudoti oro drėkintuvą



Drėkinti sausų maisto produktų sultiniais arba padažais.
valgyti daug drėgmės turinčius vaisius ir daržoves, pavyzdžiui, salierus, arbūzus ir kt.



Pagalba pacientams su dantų protezais



Nuimkite dantų protezus ir valykite juos jiems valyti skirta priemone, nenaudokite įprastos dantų pastos, nes ji per daug abrazyvi.



Kruopščiai nuvalykite visas metalines dalis ir vietas, kurios priglunda prie burnos audinių, pvz., gomurio ir dantenų linijos.



Pamirkykite dantų protezus valymo tirpale, kad pašalintumėte įsisenėjusias dėmes ir juos dezinfekuotumėte.



Būtinai valykite danteną šepetėliu, kad išvalytumėte bakterijas bei stimuliuotumėte danteną.

Dieta

Sergantiems demencija rekomenduojama laikytis **Viduržemio jūros** arba **MIND (Viduržemio ir DASH dietų hibridas)** mitybos. Šios dietos siejamos su geresne smegenų sveikata ir gali sulėtinti kognityvinių funkcijų praradimą.

Pagrindiniai principai:

- 1.Daug daržovių ir vaisių** – ypač uogos (mėlynės, braškės) ir lapinės daržovės (špinatai, kopūstai).
 - 2.Sveiki riebalai** – alyvuogių aliejus, riešutai, avokadai.
 - 3.Žuvis ir jūros gėrybės** – lašiša, skumbrė, tunas (omega-3 riebalų rūgštys).
 - 4.Pilno grūdo produktai** – avižos, rudieji ryžiai, griekiai, pilno grūdo duona.
 - 5.Ankštinės daržovės** – pupelės, lęšiai, avinžirniai.
 - 6.Nedaug raudonos mėsos** – rekomenduojama rinktis liesą mėsą ir vartoti ją saikingai.
 - 7.Mažai pridėtinio cukraus ir perdirbto maisto** – vengti saldumynų, greito maisto, rafinuotų produktų.
 - 8.Gerti daug vandens** – dehidratacija gali pabloginti pažinimo funkciją.
- Riboti druską** – per didelis druskos kiekis gali didinti kraujospūdį, kas neigiamai veikia smegenis. **Reguliarūs valgymo įpročiai** – stabilus maitinimosi grafikas padeda palaikyti geresnę sveikatą.



Burnos sveikata ir Alzheimerio ligos rizika

Yra vis daugiau mokslinių tyrimų, rodančių glaudžią **sąsają tarp blogos burnos sveikatos gyvenimo eigoje ir Alzheimerio ligos**. Pagrindiniai ryšiai:

1. Burnos bakterijos ir smegenų uždegimas

- Kai kurios bakterijos, susijusios su periodontitu (dantenų uždegimu), pavyzdžiui, **Porphyromonas gingivalis**, buvo aptiktos Alzheimerio liga sergančių pacientų smegenyse.
- Šios bakterijos gamina toksinus (**gingipainus**), kurie gali sukelti smegenų ląstelių uždegimą ir skatinti Alzheimerio patologiją.

2. Dantenų ligos ir kraujotaka

- Uždegiminės burnos ligos gali skatinti **sisteminį uždegimą**, kuris prisideda prie kraujagyslių pažeidimų smegenyse.
- Bloga burnos sveikata gali padidinti **kraujagyslinės demencijos** riziką.

3. Dantenų uždegimas ir beta amiloidas

- Tyrimai rodo, kad lėtinis periodontitas gali skatinti **beta amiloido** (pagrindinio Alzheimerio patologijos baltymo) kaupimąsi smegenyse.
- Manoma, kad organizmas gamina beta amiloidą kaip apsauginę reakciją į infekciją, tačiau ilgai tai gali pabloginti Alzheimerio simptomus.

4. Bloga burnos sveikata = didesnė demencijos rizika

- Ilga laiką tyrimai rodo, kad žmonės su negydomomis dantenų ligomis turi **didesnę kognityvinio nuosmukio riziką**.
- Prasta mityba dėl dantų netekimo taip pat gali prisidėti prie smegenų veiklos silpnėjimo.



Ačiū už dēmesj!

