

USTNA HIGIENA MED BOLEZNIJO IN ZDRAVLJENJEM

Spoštovani!

V zdravi ustni votlini živijo številni mikroorganizmi, ki sestavljajo ustno mikrofloro in so v biološkem ravnotežju. Zdrava ustna sluznica pomeni pomembno obrambno linijo telesa. Dejavniki, kot so razna obolenja in njihovo zdravljenje, slabša odpornost in izčrpanost organizma ter različni načini zdravljenja rakavih bolezni to ravnotežje hitro porušijo.

Lahko se pojavijo težave v ustni votlini, kot so okvara sluznice, občutljive dlesni, krvavitve in vnetje. Posledice se kažejo kot motnje okušanja hrane, oteženo je žvečenje, požiranje in prebavljanje hrane in s tem je onemogočen zadosten vnos hranil in tekočin.

Poznavanje bolezenskih znakov in posledičnih ukrepov je pomembno, da preprečimo, omilimo ali začnemo pravočasno zdravljenje sprememb v ustni votlini.

1. SPREMENJENO OKUŠANJE IN NEPRIJETEN, KOVINSKI OKUS V USTIH

Motnje v okušanju so lahko posledica same bolezni, slabe ustne higijene ali zdravljenja s citostatiki in nekaterimi biološkimi zdravili. Nekatera zdravila lahko pustijo kovinski ali grenak okus v ustih, druga lahko spremenijo okus hrani. Omenjene motnje so večinoma prehodne narave. Kadar imate neprijeten, kovinski okus v ustih:

- Zaužijte trd bombon; uživanje sladkih živil prekrije kovinski okus.
- Hrano uživajte s plastičnim priborom in s plastičnih krožnikov, pecite ali kuhajte jo v keramičnih, ne kovinskih posodah.
- Pomarančni, borovničev in brusnični sok ravno tako zmanjšajo okus po kovini v ustih.
- Preizkušajte različne okuse, izberite hrano po svoji želji, izogibajte se hrani z močnimi vonjavami in hrani, za katero se vam zdi, da je neprijetnega okusa.
- Hladna hrana ima šibkejši vonj.
- Pred jedjo si vedno osvežite usta z vodo. Jejte manjše obroke, pogosto in brez naglice.
- Jedi obogatite z začimbami, ki bodo obogatile njihov okus (origano, bazilika, rožmarin...).
- Pitje bistrjih, hladnih tekočin (voda, sokovi, limonada, zeliščni čaji, ...) pri obroku odplakne slab okus po hrani, kar ne velja za kavo in pravi čaj.
- Poostrite ustno higieno pred obrokom in po njem.
- V primeru motenj okušanja in vonja lahko pride do pomanjkanja apetita in podhranjenosti, zato na ta problem opozorite zdravnika.

2. SUHOST UST

Nekatera zdravila, citostatiki, obsevanje in operativni posegi v predelu glave in vratu, okužbe ali vnetja ter določena obolenja in njihovo zdravljenje povzročajo okvaro žlez slinavk, ki z izločanjem sline vlažijo usta. Slina je pomembna za vlaženje in čiščenje ust, za vzdrževanje mineralizacije zob, kot pomoč pri žvečenju, prebavi in požiranju hrane ter za protimikrobno delovanje. Zaradi suhih ust postane slina gosta in lepljiva, žvečenje in požiranje hrane pa oteženo in boleče; pojavijo se okvara okusa, otežen govor, prizadetost dlesni in zobovja, boleče nošenje zobne proteze in okužbe.

Ukrepi so individualne narave, in sicer:

- Poostrena ustna higiena z mehko zobno ščetko in blago zobno pasto ter zaščitno kremo za ustnice.
- V primeru nošenja zobne proteze je treba to očistiti po vsakem obroku. Usta je dobro izpirati z žajbljevim in kamiličnim čajem.
- Suhost ust blažijo pogosti požirki ohlajene vode ali napitki, ki ne vsebujejo sladkorja. Blagodejno delujejo tudi majhne rezine ledu in sladoled.
- Hrana naj bo mehka, sočna ali tekoča. Med hranjenjem uživajte tekočino zaradi lažjega požiranja.
- Izogibajte se trdi, suhi, začinjeni in pikantni hrani.
- Če vam ustreza, je priporočljivo žvečenje žvečilnih gumijev in lizanje kislih bombonov brez sladkorja, saj lahko oboje stimulira proizvodnjo sline.
- Koristna je uporaba umetne sline.
- Zmanjšajte ali povsem opustite uživanje pijač z vsebnostjo kofeina, alkoholnih pijač in tobaka.

3. KRVAVITVE USTNE SLUZNICE

Sluznica v ustih lahko krvavi spontano; krvavitev lahko povzročijo umivanje zob, vnete dlesni, mehanske in kemične poškodbe ustne sluznice. Krvavitve se pogosto pojavijo pri hematoloških obolenjih, zdravljenih s citostatiki, in pri pacientih z motnjami strjevanja krvi. Krvavitve so lahko milejše (pikčaste krvavitve v sluznici) ali obsežnejše, kadar se pojavijo na dlesnih in so povezane z razjedami. V tem primeru je treba obvestiti zdravnika, ki bo predpisal ustrezno terapijo.

Ukrepi:

- Uporaba mehke zobne ščetke ali vatiranih palčk in blage zobne paste, spiranje in vlaženje ustne sluznice, sanacija zobovja.
- Zobno protezo uporabljajte le med obroki; naj se vam dobro prilega.
- Potrebna je prilagoditev hrane (hrana razrezana na manjše koščke, kašasta ali tekoča, blage mehke in sočne jedi, ...) in zadostne količine tekočin.
- Izogibanje alkoholu, kajenju ter vroči, kisli in začinjeni hrani.
- Odsvetujemo uporabo zobne nitke, zobotrebcev, ustne vodice z dodatki alkohola.

4. VNETJE USTNE SLUZNICE (STOMATITIS)

Stomatitis je resnejša oblika bolezni ustne votline. Na pojavnost stomatitisa vplivajo tudi druga sistemska zdravljenja, zmanjšana odpornost organizma, neustrezen vnos tekočin, neustrezna ustna higiena, neurejeno zobovje, uporaba kemičnih in fizičnih dražečih snovi. Velikokrat se pojavi kot posledica zdravljenja s citostatiki in nekaterimi tarčnimi zdravili. Pričakovan nezaželeni učinek se razvije v treh do sedmih dneh po dajanju citostatikov in traja en do dva tedna. Poteka v več stopnjah, od rahle rdečine in otekline ustne sluznice do hude rdečine in otekline z obsežnimi globokimi in krvavečimi razjedami, ki zajemajo več kot 50 odstotkov ustne sluznice, pacient ima hude bolečine, ne more se hraniti skozi usta, ne more govoriti.

Ukrepanje je odvisno od stopnje stomatitisa:

- Od poostrene higiene zob z mehko zobno ščetko in blago zobno pasto, uporabe zaščitne kreme za ustnice, uporabe zobne proteze samo pri hranjenju ter
- izpiranja ustne sluznice in grgranja z žajbljevim ali kamiličnim čajem po vsakem hranjenju, od 6- do 10-krat na dan in tudi ponoči, ter lizanje antiseptičnih tablet do
- uporabe vatiranih palčk, namočenih v žajbljev čaj pri ustni higieni ter še pogostejša izpiranja ustne sluznice in grgranje čaja pri težjih oblikah stomatitisa.
- Žajbljev, kamilični, metin, rmanov in evkaliptov čaj za grgranje delujejo kot antiseptiki.
- Prilagojena hrana – blage, sočne jedi.
- Odsvetujemo uporabo zobnih nitk, zobotrebcev ter ustnih vodíc z vsebnostjo alkohola.
- **Na zdravnika se je treba obrniti vedno, ko se v ustih pojavijo razjede, ki bolijo in onemogočajo zadosten vnos hranil in tekočin!**

Spremembe v ustni votlini se začno pojavljati tudi v starosti. Ustna sluznica se stanjša, zmanjša se njena prekrvitev. Zaradi zmanjšane mišične mase in mišične oslabelosti je oteženo žvečenje. Zaradi razkroja zobnih jamic izpadajo zobje, zaradi propada okušalnih brbončic pa slabi okušanje hrane. Večina zobnih in ustnih bolezni pri starejših je povezana z neprimerno ustno higieno.

Spremembe lahko nastanejo tudi zaradi prisotnosti sistemskih/kroničnih bolezni.

Pacienti s sladkorno boleznijo morajo biti dosledni pri rednem izvajanju ustne higiene, saj je pri njih večje tveganje za razvoj parodontalne (vnetne) bolezni in tudi večja verjetnost, da bodo izgubili vse svoje zobe, v primerjavi s tistimi, ki imajo zdrave dlesni in nimajo sladkorne bolezni. Zaradi slabšega delovanja imunskih celic, slabše prekrvljenosti v dlesnih ter okrnjenega celjenja prizadetih obzobnih tkiv so diabetiki še dodatno izpostavljeni okužbam.

Podobna pazljivost pri čiščenju ustne votline je potrebna tudi pri pacientih, ki se zdravijo z zdravili, ki redčijo kri. Pri njih se krvavitve (če tudi manjše) težje zaustavijo.

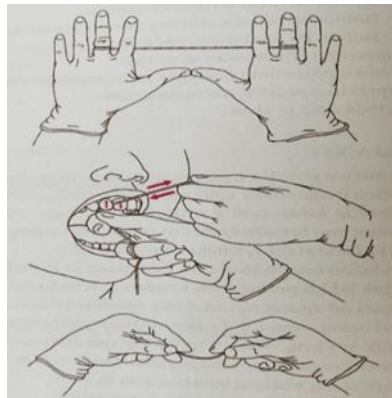
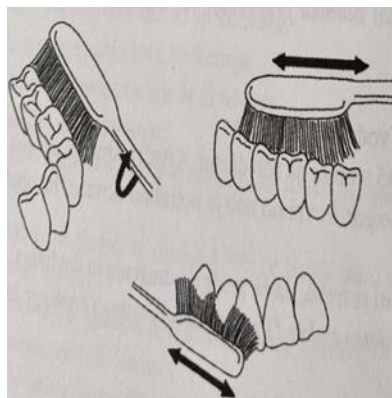
NEGA USTNE VOTLINE

Pogostnost nege je odvisna od stanja ustne votline in pacientovega počutja. Najprimernejši način preprečevanja obolenj ustne votline je umivanje zob z zobno ščetko po vsakem obroku in pred spanjem – vsakič najmanj dve minuti. Pri uporabi zobne nitke je treba nitko usmeriti proti zobu in NE proti dlesni. Po uporabi zobne nitke si je treba usta izprati.

Nepomični pacienti naj imajo na nočni omarici svežo vodo za izpiranje ust po jedi. Kadar imajo premalo moči v rokah, da bi si sami ščetkali zobe, naj uporabljajo palčke z gobicami ali si samo izpirajo usta. Starejši in ljudje z mišičnimi in nevrološkimi izpadi ne morejo držati zobne krtačke, pri higieni ustne votline potrebujejo delno ali popolno pomoč.

PRAVILNA TEHNIKA ŠČETKANJA

- Zobna ščetka naj ima majhno glavo z mehкими ščetinami. Več kot jih ima, bolje je. Med ščetkanjem naj bodo ščetine poravnane in ne upognjene.
- Čeprav obstaja več različnih tehnik ščetkanja, na splošno velja, da moramo zobne obloge očistiti stran od dlesni in zob. To pomeni, da zunanje in notranje ploskve zob čistimo s potegi zobne ščetke od dlesni proti zobu, od rdečega proti belemu. Potege lahko izvajamo tudi s krožnimi gibi, pri čemer moramo biti pri tem pozorni, da umazanije ne začnemo potiskati nazaj za dlesen.
- Drugače se lotimo čiščenja griznih ploskev naših zob. To so edine ploskve, ki jih je dobro čistiti s potegi naprej-nazaj.
- Ščetko menjajte na tri mesece oziroma ko ščetine niso več poravnane in štrlijo navzven.
- Zobozdravniki svetujejo tudi ščetkanje jezika vsakič, ko si ščetkamo zobe. Ščetkamo ga tako, da s ščetko po njem podrgnemo naprej in nazaj, ter od ene strani do druge. Ščetkamo, dokler ne odstranimo vse bele plasti, toda previdno, da si ne poškodujemo kože na jeziku. Jezik je čist, ko je popolnoma rožnate barve. Na koncu usta dobro splaknemo z vodo.



Pacienti, ki imajo sistemske bolezni, kronične bolezni, poškodbe v področju glave, spremembe v ustni votlini, morajo pri higieni ustne votline in ščetkanju upoštevati navodila zdravnika, zobozdravnika ali medicinske sestre!

Področje zdravstvene nege
Kataloška oznaka: PZN-07
Julij 2023, verzija 1