

Conseils de soins buccodentaires pour les personnes âgées et leurs soignants

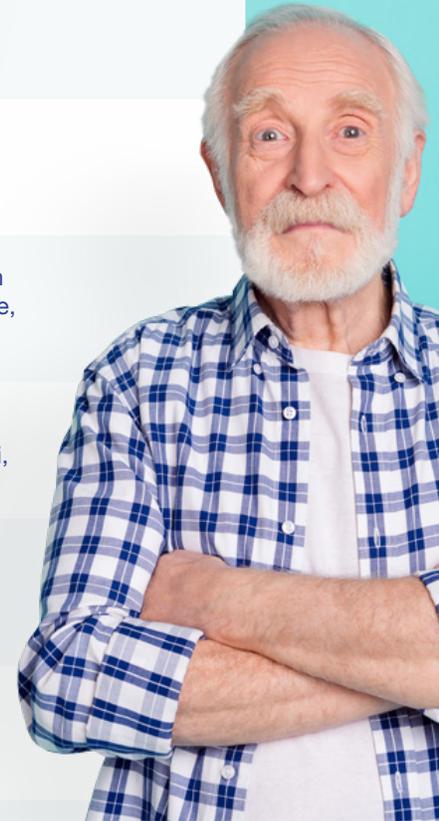


Les personnes âgées vivent plus longtemps que jamais, et plusieurs d'entre elles gardent leurs dents naturelles. Bien que des rendez-vous réguliers avec un hygiéniste dentaire soient essentiels au maintien de la santé buccodentaire, les soins quotidiens de la bouche le sont aussi.

Pour commencer : connaître les A-C-C-I!

Problèmes de santé buccodentaire courants chez les personnes âgées

Affections	Causes	Conséquences
 Maladie des gencives	Accumulation de plaque dentaire sur les dents	Gencives gonflées, rouges, douloureuses ou saignantes
 Parodontite	Maladie des gencives non traitée	Mauvaise haleine, récession gingivale, sensibilité dentaire, perte de dents
 Perte de dents	Caries, parodontite	Difficulté à parler et à manger, faible estime de soi, isolement social
 Racines exposées	Tabagisme, serrement ou grincement des dents, brossage agressif ou inadéquat des dents	Caries, sensibilité dentaire
 Sécheresse de la bouche (diminution de la production de salive)	Vieillesse, médicaments, traitement du cancer, diabète, consommation d'alcool et de tabac, déshydratation	Caries



Une mauvaise santé buccodentaire n'affecte pas seulement les dents et les gencives. Dans certains cas, elle peut avoir des conséquences dangereuses pour la vie.

Liens entre la santé buccodentaire et la santé générale

- Il peut être difficile de s'alimenter correctement en raison de douleurs buccales ou de la perte de dents, ce qui peut conduire à la malnutrition.
- Lorsque les bactéries de la bouche sont inhalées dans les poumons ou les voies respiratoires, elles peuvent provoquer une pneumonie par aspiration.
- La parodontite peut entraîner une augmentation du taux de sucre dans le sang, ce qui rend plus difficile le contrôle du diabète.
- La parodontite augmente le risque de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de diabète.



Conseils de soins buccodentaires pour les personnes âgées et leurs soignants



Conseils de soins quotidiens de la bouche pour les personnes âgées

- Brossez-vous les dents 2 fois par jour, pendant 2 minutes, avec une brosse à dents à poils doux et un dentifrice fluoré. N'oubliez pas d'atteindre les surfaces arrière et intérieure des dents, ainsi que le long de la limite gingivale.
- Si vous avez de la difficulté à tenir la brosse à dents, fixez une éponge ou une poignée de bicyclette au manche de la brosse à dents.
- Utilisez une brosse à dents électrique, si possible. Elle élimine mieux la plaque dentaire qu'une brosse à dents manuelle et peut être plus facile à utiliser.
- Nettoyez entre vos dents tous les jours avec du fil dentaire, des auxiliaires de fil dentaire ou des brosses interdentaires.
- Nettoyez votre langue tous les jours à l'aide d'une brosse à dents, d'un gratte-langue ou du côté d'une cuillère à café.
- Rincez-vous la bouche tous les jours avec une solution antibactérienne. Utilisez un rince-bouche sans alcool si vous avez la bouche sèche.
- Même si vos gencives saignent, continuez à vous brosser les dents, à nettoyer entre vos dents et à vous rincer la bouche tous les jours.



Conseils de soins quotidiens de la bouche pour les soignants et le personnel

Les personnes âgées aux prises avec des difficultés cognitives ou physiques peuvent avoir besoin d'aide pour les soins quotidiens de la bouche.

- Présentez-vous et informez la personne âgée que vous êtes là pour lui brosser les dents.
- Utilisez une quantité minimale de dentifrice fluoré pour réduire la mousse.
- Utilisez la technique de la main sur la main pour aider la personne âgée à se brosser les dents.
- Offrez quelque chose à tenir (un animal en peluche, une débarbouillette roulée ou une balle molle) à la personne âgée pour qu'elle puisse occuper ses mains et se concentrer sur autre chose pendant le brossage des dents.
- Tenez-vous derrière la personne âgée pour réduire le risque de recevoir des coups de pied ou de vous faire cracher dessus.
- Placez le manche d'une deuxième brosse à dents entre les dents pour empêcher que la personne âgée vous morde accidentellement les doigts. Cette brosse à dents peut aussi être utilisée pour dégager la joue afin de pouvoir accéder plus facilement aux dents arrière.
- Lorsque les personnes âgées ont de la difficulté à avaler ou à cracher, utilisez un linge ou une gaze propres pour éponger les débris et la salive quand vous brossez les dents, ou utilisez une débarbouillette propre pour essuyer les dents et la bouche.

Pour améliorer le confort

Effectuez les soins buccodentaires lorsque la personne âgée est dans son fauteuil roulant, son fauteuil inclinable ou son lit.

Faites jouer une musique familière pour aider la personne âgée à se détendre.

Soins palliatifs

Les personnes âgées doivent continuer à recevoir des soins quotidiens de la bouche pour réduire l'inflammation et l'infection et maintenir leur qualité de vie.

Conseils pour le soin des prothèses dentaires

- Retirez et brossez les prothèses dentaires après chaque repas et avant d'aller au lit.
- Ne portez pas de prothèses pendant votre sommeil. Placez-les dans un bain d'eau pour la nuit.



Une routine constante de soins quotidiens de la bouche est importante pour la santé buccodentaire et générale. Visitez le site hygienedentairecanada.ca/personnesagees pour obtenir de plus amples renseignements sur les soins buccodentaires et l'entretien des prothèses dentaires, la sécheresse de la bouche et les façons de soutenir les personnes âgées dans les foyers de soins de longue durée.