

MENJAGA KESEHATAN MULUT

Melemahnya otot mulut dan otot tenggorokan, melemahnya tangan dan lengan untuk sikat gigi dan makan dari tabung adalah bagian dari perubahan yang membutuhkan perlakuan khusus dalam perawatan mulut. Makanan dapat dengan mudah berkumpul di kantong mulut serta di sela-sela gigi. Sisa-sisa makanan, lendir kental dan air liur bisa menjadi kontribusi terhadap kondisi mulut yang buruk: terlalu banyak plak dan tartar, halitosis (bau mulut), gingivitis dan kerusakan gigi. Merawat mulut adalah hal yang penting untuk mencegah berkembangnya bakteri yang berbahaya. Bakteri dapat menyebabkan perdarahan pada gusi, pengeroposan tulang dan infeksi pada mulut dan gigi. Ada banyak produk yang tersedia untuk membuat perawatan mulut lebih mudah. Kebersihan mulut dapat sangat mempengaruhi harga diri dan martabat seseorang.

Masalah Kesehatan Mulut

Berikut ini adalah beberapa hal yang perlu ada ketahui dan juga tips mengenai kesehatan mulut yang baik.

Pergi ke Dokter Gigi

Tidak banyak dokter gigi yang tahu tentang ALS, efeknya pada kemampuan Anda untuk menjaga kebersihan gigi Anda, berlebihan air liur atau tindakan yang mereka harus ambil saat pasien memiliki masalah untuk menelan. Buatlah dokter gigi Anda sepenuhnya menyadari masalah ini. Lanjutkan dengan pembersihan gigi secara teratur selama mungkin di klinik perawatan gigi keluarga. Konsultasikan kesehatan gigi Anda untuk perawatan di rumah.

Kesegaran Mulut

Aplikator dengan lemon dan air dapat digunakan untuk menjaga kesegaran mulut. Anda juga dapat mencoba pembersih mulut seperti Biotene atau obat kumur non-alkohol.

Lidah berbulu

Lidah berbulu dapat terjadi pada beberapa individu dengan ALS dengan gejala bulbar. Air dapat digunakan untuk membersihkan lidah dengan bantuan aplikator atau kain lap. Jika lidah menjadi putih untuk waktu yang lama, konsultasikan pada dokter atau dokter gigi. Kadang-kadang kondisi yang disebut 'sariawan' juga dapat berkembang. Ini adalah infeksi jamur dan mudah diobati.

Air liur Bertambah banyak

Pengumpulan air liur adalah masalah umum pada orang-orang dengan ALS yang memiliki otot lidah dan tenggorokan yang lemah dan tidak dapat secara otomatis menelan air liur yang terbentuk di mulut. Lendir yang sangat kental juga dapat terbentuk di dalam mulut yang membuat masalah menjadi lebih buruk. Pengumpulan air liur ini dapat menyebabkan tersedak dan mengganggu tidur.

Jalan keluarnya dapat berasal dari pengobatan rumah, produk jual bebas di apotik, dan obat resep dan, pada kasus yang ekstrim, prosedur bedahpun dapat dilakukan. Saran harus diperoleh dari dokter dan / atau apoteker lokal Anda. Efek samping dari obat-obatan untuk meringankan

penumpukan air liur adalah "mulut kering." Tinggal Anda yang harus menemukan keseimbangan yang tepat bagi diri Anda sendiri.

Hal-hal berikut ini telah terbukti dalam membantu mengatur air liur:

- Mesin penyedot portabel (cek dengan dokter Anda sebelum pembelian alat yang mungkin kontra-produktif pada ALS)
- Dekongestan dan obat pilek dan alergi yang dijual bebas di apotik
- Antidepresan - Amitriptyline dapat mengurangi air liur dan membuat tidur
- Obat-obatan antikolinergik untuk mengurangi lendir pada otot halus saluran napas dan mengurangi sekresi liur dari lambung
- Patch Transderm V yang biasanya digunakan untuk mual, juga dapat mengeringkan air liur

Berikut ini telah terbukti membantu untuk mengobati lendir kental:

- Jus apel, jus anggur, atau teh panas dengan lemon
- 10 tetes Ssk1 (kalium iodida) dalam segelas air 2-3 kali per hari. Ini mungkin memakan waktu 1-2 minggu untuk menjadi efektif. Harus ada resep dokter
- Sirup obat batuk ekspektoran
- Pelunak daging dicampur dengan sedikit air dapat digunakan untuk melapisi lidah atau dapat ditempatkan di bawah lidah
- Ekstrak Pepaya ditempatkan di lidah juga bisa membantu

Perhatian: Beberapa saran untuk mengatur air liur termasuk penggunaan obat-obatan. Berikut adalah beberapa poin penting untuk diingat ketika membeli obat yang dijual bebas di apotik:

- Selalu bicarakan terlebih dahulu dengan dokter atau perawat tentang obat yang direkomendasi sebelum digunakan
- Obat dengan efek samping sering mengantuk
- Hati-hati dengan apa pun yang mengandung alkohol karena dapat meningkatkan kelemahan otot, walau kadang hanya sesaat
- Hati-hati dengan apa pun yang dapat memperlambat pernapasan
- Sebelum meletakkan obat yang sudah dihancurkan ke dalam tabung makan, periksa dengan apoteker untuk memastikan bahwa obat tersebut tidak akan mengeras dan menyumbat tabung
- Produk generik biasanya lebih murah

Air liur yang berlebih memiliki satu keuntungan! Jika Anda memproduksi air liur yang berlebihan dan masih bisa makan melalui mulut, pencampuran air liur dengan makanan akan membuat keduanya mudah untuk ditelan dan dicerna.

MULUT KERING

Meskipun masalah air liur adalah hal yang umum bagi banyak orang dengan ALS, terutama mereka dengan kesulitan menelan, namun ada pula yang bermasalah dengan kekeringan yang berlebihan pada mulut. Mulut kering dapat menyebabkan lendir tebal terbentuk, yang pada suatu saat menyebabkan masalah tersedak yang serius.

Kekeringan yang berlebihan biasanya disebabkan oleh satu atau beberapa hal berikut ini:

- Kebanyakan bernapas melalui mulut, daripada melalui hidung dapat mengeringkan lapisan dalam mulut Anda. Jika Anda selalu bangun dengan mulut kering, lendir tebal dan / atau sakit tenggorokan, mungkin Anda bernapas melalui mulut saat tidur
- Efek samping dari beberapa operasi bedah
- Stres, rasa cemas kronis atau depresi
- Efek samping dari beberapa obat
- Proses alami dari penuaan
- Merokok

Berikut ini telah terbukti membantu untuk meringankan mulut kering:

- Berusaha dengan sadar untuk bernapas melalui hidung
- Jika hidung Anda tersumbat, mintalah bantuan dokter (hidung tersumbat menyebabkan mulut kering dan dapat menyebabkan terbentuknya lendir tebal, yang dapat menyebabkan Anda tersedak)
- Meningkatkan asupan cairan (meminta ahli nutrisi dan ahli diet, konsistensi seperti apa yang terbaik untuk Anda)
- Gunakan vaporizer (bersihkan vaporizer sekali seminggu dengan cuka dan air)
- Tanyakan apoteker Anda tentang pencuci mulut, saliva buatan berbentuk semprot atau tablet

ALAT PEMBERSIH MULUT

Sikat gigi dan tali gigi (flossers)

Jika tangan dan lengan Anda sudah melemah, sikat gigi listrik menjadi sangat ideal untuk menyikat gigi. Ada berbagai bentuk sikat listrik dan rentang harga: jenis sikat berputar dari Oral B, Philips Sonicare, Colgate dan Crest. Orang lain mungkin merasakan bahwa sikat gigi sangat membantu untuk menghilangkan penumpukan, yang terjadi pada gigi, terutama setelah makan tabung. Ada banyak sikat yang tersedia dan sikat bulu yang lembut yang selalu disarankan untuk meminimalkan trauma pada jaringan. Produk terbaru adalah **alat bantu flossing manual dan listrik**: Reach Access, Butler Floss Handle dan Oral B Humming Bird Flosser.

Teknik Menyikat Yang Tepat:

1. Tempatkan sikat gigi pada sudut 45 derajat dari garis gusi.
2. Gunakan gerakan melingkar lembut beberapa kali pada tempat yang sama.
3. Selesaikan dengan sapuan sikat dari arah gusi ke permukaan gigi pengunyah.
4. Ulangi metode ini dari sisi kanan ke sisi kiri mulut Anda.

Juga pastikan untuk menyikat permukaan bagian dalam gigi. Jika pengasuh yang menyikat untuk Anda, pegangan lembut dari sikat gigi bisa digunakan sebagai penopang mulut untuk memudahkan penyikatan.

MESIN PENYEDOT

Metode lain untuk mengeluarkan makanan yang tersangkut dalam kantong mulut adalah mesin penyedot, yang juga digunakan untuk membersihkan kelebihan air liur untuk mengurangi air liur yang keluar dari mulut.

CATATAN TERAKHIR TENTANG KEBERSIHAN MULUT

Seperti disebutkan sebelumnya, banyak ahli perawatan gigi yang mungkin tidak banyak mengetahui tentang ALS dan gejala penyakitnya yang akan berdampak dalam perawatan gigi. Anda dianjurkan untuk membawa bagian manual ini ke dokter gigi atau ahli kesehatan Anda. Memberi pengetahuan tambahan kepada mereka akan meningkatkan kemampuan mereka menolong Anda dan mempromosikan kesehatan dan mengobati masalah gigi yang optimal.