



## SAVJETI ZA SVAKODNEVNU ORALNU HIGIJENU

- ✓ birati vrijeme kad ima najviše energije
- ✓ držati četkicu s obje ruke ako je potrebno
- ✓ koristiti pastu s fluorom
- ✓ redovito čistiti interdentalne prostore (četkice ili irrigator)
- ✓ planirati redovne kontrole i ranije najaviti stomatologu potrebne prilagodbe

## ULOGA RADNE TERAPIJE

- ✓ procjena motoričkih mogućnosti pri oralnoj higijeni
- ✓ odabir asistivne opreme prema individualnim potrebama
- ✓ prilagodba držanja četkice i okruženja za sigurno i efikasno čišćenje
- ✓ edukacija obitelji i osobnih asistenata
- ✓ povećanje samostalnosti i smanjenje napora

Oralno zdravlje je ostvarivo za svakoga - uz male prilagodbe, pravu asistivnu tehnologiju i stručnu podršku.

Kontaktirajte nas!



Društvo distrofičara Zagreb DDZ



01 4848 908

01 4002 918



info@ddz.hr



Dalmatinska 1, Zagreb



društvo\_distroficara\_zagreb



web: <https://www.ddz.hr/>

Tiskanje ove publikacije omogućeno je financijskom podrškom Grada Zagreba.



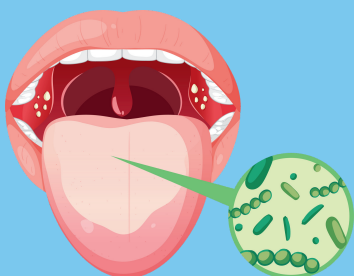
GRAD  
ZAGREB

DRUŠTVO DISTROFIČARA  
ZAGREB (DDZ)



ORALNO ZDRAVLJE I  
ASISTIVNA  
TEHNOLOGIJA KOD  
OSOBA S MIŠIĆNOM  
DISTROFIJOM (MD)





## ORALNO ZDRAVLJE KLJUČNO JE ZA CJELOKUPNO ZDRAVLJE, PREHRANU I KVALITETU ŽIVOTA.

Kod osoba s mišićnom distrofijom (MD), briga o zubima i oralnoj higijeni može biti otežana zbog smanjene snage, pokretljivosti i umora - ali uz odgovarajuće prilagodbe, higijena može biti jednostavnija i učinkovitija.

### ZAŠTO JE ORALNO ZDRAVLJE VAŽNIJE KOD OSOBA S MD?

- ✓ slabija mimika i žvakanje mogu dovesti do zaostajanja hrane
- ✓ otežano čišćenje povećava rizik od karijesa i upala
- ✓ određeni lijekovi mogu smanjiti količinu sline
- ✓ narušeno oralno zdravlje može utjecati na prehranu, komunikaciju i samopouzdanje

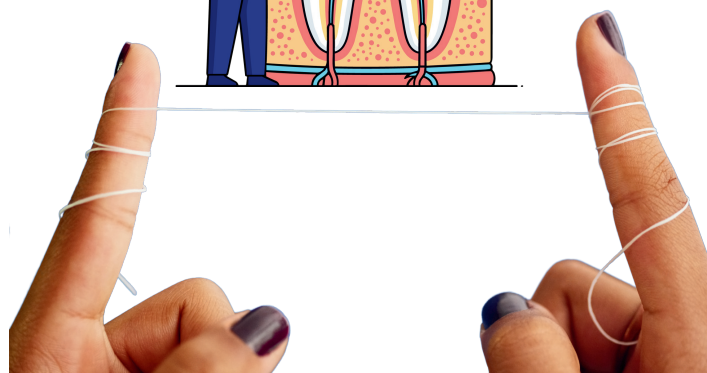
## NAJČEŠĆI IZAZOVI

smanjena snaga u šakama i prstima

brzi umor pri održavanju položaja tijela

otežano držanje četkice ili konca

respiratorne poteškoće koje otežavaju duže aktivnosti u stojećem položaju



## ASISTIVNA TEHNOLOGIJA - MALA POMOĆ KOJA ČINI VELIKU RAZLIKU

### 1. Električne i sonične četkice

- ✓ minimiziraju potrebu za snagom
- ✓ omogućuju temeljitije čišćenje bez zamora

### 2. Držači i prošireni debljci za četkice

- ✓ za osobe koje teško drže tanke predmete
- ✓ moguće izraditi i prilagoditi prema mjeri

### 3. Uređaji za ispiranje (oral irrigators)

- ✓ posebno korisni kod ograničene preciznosti pokreta
- ✓ učinkovito uklanjaju ostatke hrane

### 4. Ogledala s povećanjem i rasvjetom

- ✓ olakšavaju vizualnu kontrolu i samostalnost

### 5. Prilagodbe za položaj tijela

- ✓ podupirači za laktove
- ✓ sjedalice s naslonom
- ✓ stabilizatori trupa