



## سلامت دهان و دندان

گروه هدف : جوانان و مادران



Shiraz Health Center

☎ ۰۷۱ ۳۲۳۳۰۸۸۴

🌐 [www.sums.ac.ir](http://www.sums.ac.ir)

✉ [valfajr@sums.ac.ir](mailto:valfajr@sums.ac.ir)

### ■ دیگر موضوعات منتشر شده از این مجموعه ...



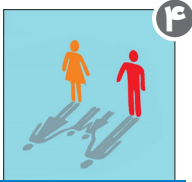
۱ مضرات مصرف الکل



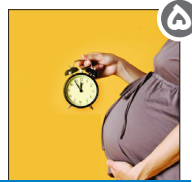
۲ متادون و ترامادول چیست؟



۳ ماری جوانا و حشیش چیست؟



۴ اندومتريوز و ناباروری



۵ آمادگی برای زایمان



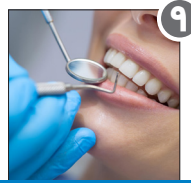
۶ تخمدان پلی کیستیک



۷ تک فرزندی



۸ اثرات پیاده روی در بزرگسالان



۹ بهداشت دهان و دندان



۱۰ پیشگیری از دیابت



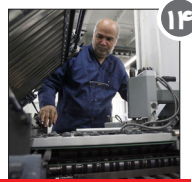
۱۱ فشار خون



۱۲ اندازه گیری فشار خون



۱۳ اهمیت ویتامین دی



۱۴ خطرات سرب در محیط کار



۱۵ اثرات ورزش بر دیابت بیماران در دوره میانسال



۱۶ هر ۳ غذایی



۱۷ طرز تهیه غذاهای کمکی



۱۸ تغذیه تکمیلی

خونریزی جهت حفظ سلامت مادر و جنین با کسب رضایت از وی و مشاوره پزشک مربوطه خدمت دندانپزشکی انجام می شود. بهترین زمان آن سه ماهه دوم بارداری می باشد.

#### • رعایت بهداشت در کودکان

تغذیه شبانه با شیر مادر یا شیر خشک به علت قند موجود در آن می تواند موجب پوسیدگی وسیع دندان ها گردد که باید کنترل شود.

والدین کودک بایستی از زمان رویش نخستین دندان های شیری با استفاده از پارچه تمیز نم دار بدون پرز و مسواک های انگشتی اقدام به تمیز کردن دندان های کودک نمایند. با افزایش سن کودک و تکمیل رویش دندان ها بایستی از مسواک های مخصوص اطفال ( بدون استفاده از خمیردندان) استفاده شود.

هنگامی که کودک توانایی بیرون ریختن آب دهان را کسب کرد از خمیردندان مخصوص اطفال که میزان فلوراید آن کمتر از خمیر دندان بزرگسالان می باشد به اندازه یک نخود استفاده می گردد. از سن ۷-۴ سالگی به بعد استفاده از خمیر دندان بزرگسالان بلامانع می باشد.

• **نکته:** بر خلاف باور عامل قطره آهن موجب پوسیدگی دندانها نمی گردد و فقط موجب تغییر رنگ و سیاه شدن دندانها می شود.

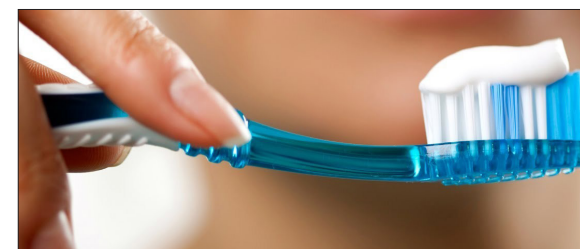
به منظور جلوگیری از این امر قطره را در نواحی خلفی ( پشتی) دهان کودک بچکانید. انجام فلوراید تراپی و فیشور سیلانت ( کاهش عمق شیار دندان در دندانهای دارای شیار عمیق و جلوگیری از ایجاد گیر غذایی در شیارها) به حفظ سلامت دندان های کودکان کمک قابل توجهی می نماید.

• **نکته:** دندان های شیری در حفظ سلامت دندان های دائمی و حفظ فضای دندان های دائمی اهمیت شایان توجهی داشته و بایستی سر زمان مقرر ریخته و بلافاصله جای خود را به دندان های دائمی بدهند. بنابراین بر خلاف نظر برخی والدین مجاز به کشیدن زود هنگام دندانهای کودک نیستیم.

• **نکته:** در صورتی که کودک شما عاداتی مانند مکیدن انگشت یا خودکار یا دندان قروچه در خواب دارد به دندانپزشک اطلاع دهید.

### • دلایل بوی بد دهان چیست؟

- مهم ترین دلیل بوی بد دهان، عدم رعایت بهداشت دهان و دندان می باشد.
- دندانهای پوسیده و گیر غذا بین دندان ها
- التهاب لثه و جرم
- پرز های روی زبان. بایستی پس از هر بار مسواک زدن، مسواک به صورت ملایم چند مرتبه روی زبان کشیده شود
- رفلکس ( برگشت) اسید معده به دهان
- بیماریهای مجرای تنفسی، دیابت و بعضی داروها از دیگر عوامل بوی بد دهان هستند.



### • بهترین نوع مسواک و خمیر دندان چیست ؟

مسواک هایی انتخاب نمائید که نرم (soft) باشند و دارای دسته منحنی شکل و سر کوچک باشند. از مسواک های زبر اجتناب نمائید و در هر بار مسواک زدن مسواک را با ملایمت روی همه سطوح دندانی خود بکشید. بر خلاف باور عام خمیر دندان باعث پوسیدگی نمی گردد. به هیچ عنوان از خمیر دندانهای سفید کننده یا جرمگیری استفاده نمائید. اینگونه خمیر دندان ها دارای مواد ساینده بوده و باعث آسیب رساندن به مینای دندان ها می گردند.

### • آیا انجام دادن جرمگیری به دندان ها آسیب می رساند؟

تجمع جرم بر روی دندان ها باعث تحریک لثه ها، التهاب لثه ها، خونریزی از لثه ها و تحلیل ( پایین رفتن) لثه ها و استخوان ها می گردد در نتیجه دندان هایی که جرم بر روی آنها تجمع یافته لقی می گردند و این لقی تا زمانی که جرم بر روی دندان حضور دارد روز به روز افزایش می یابد. تا زمانی که جرم ها حضور دارند لقی دندان ها محسوس نیست ولی به محض حذف آنها لقی دندانها

خود را نشان داده بیمار فکر می کند لقی دندان بر اثر جرم گیری می باشد. بنابراین لقی دندان ها به دلیل جرم گیری نیست.

**سوال:** اگر جرم باعث می شود لقی دندان محسوس نباشد چرا جرم گیری کنیم؟ چون لقی دندان ها و آسیب به لثه و استخوان روز به روز بیشتر شده موجب از دست رفتن دندان می شود.

**سوال:** آیا این باور عامیانه که جرم گیری دندان باعث تشکیل جرم روی دندان می شود صحیح است؟ خیر زیرا تا زمانی که جرم های سنگین بر روی دندان ها حضور دارند تشکیل جرم های جدید حس نمی شود. اما زمانی که جرم گیری انجام و سطح دندان تمیز شد تشکیل جرم های جدید با چشم دیده شده و محسوس می شود. **سوال:** چرا با وجود مسواک زدن های مرتب و مداوم دندان ها جرم می گیرند؟ مقدار املاح بزاق در هر شخص متفاوت است و خصوصا دندان هایی که در مسیر مجرای غدد بزاقی واقع شده اند میزان تشکیل جرم در آنها بیشتر است.

پس اگر با وجود رعایت منظم بهداشت دهان تان به جرم گیری نیاز پیدا می کنید امری طبیعی است.

پس از جرمگیری از مسواک تمیز و نو استفاده نمائید . در روزهای اول پس از جرمگیری از مصرف غذاهای رنگی (مانند چای، شکلات ، نوشابه و لواشک و...) اجتناب کنید.

### • دلیل پوسیدگی دندان ها چیست؟

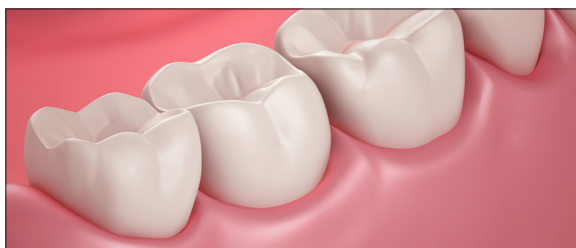
لایه نازکی از تجمع میکروب ها که به سطح دندان می چسبد پلاک باکتریال نام دارند که با لایه سفید رنگی روی دندانها تفاوت دارند. و در صورت باقی ماندن پلاک بر روی دندان ها باکتری های پوسیدگی زا از آنها تغذیه کرده و موجب تولید نوعی اسید و در نتیجه پوسیده شدن دندان ها می گردند.

در صورت برداشته نشدن پلاک باکتریال سفت و محکم شدن آنها موجب تشکیل جرم و آسیب به لثه ها نیز می گردند. بنابراین جهت جلوگیری از پوسیدگی دندان ها حذف پلاک باکتریال با مسواک زدن ۳ نوبت در روز و کشیدن نخ دندان ۱ نوبت در روز الزامی است.

### • فلوراید تراپی چیست؟

ژل و وارنیش فلوراید موجب مقاومت ساختار دندان در برابر پوسیدگی می گردد. در صورتی که کودک توانایی بیرون ریختن آب دهان خود را دارد ، لازم است هر ۶ ماه یک بار فلوراید تراپی انجام گردد.

پس از فلوراید تراپی جهت حداکثر جذب فلوراید به دندانها به مدت نیم ساعت هر گونه خوردنی و آشامیدنی و به مدت ۷ ساعت مسواک زدن ممنوع می باشد. لازم است ۱ دقیقه پس از فلوراید تراپی کودک چند مرتبه (بدون آب زدن به دهان) آب دهان خود را بیرون بریزد . بهتر است یک ساعت بعد کودک یک لیوان شیر میل نماید.



### • رعایت بهداشت در دوران بارداری

در دوره بارداری به علت تغییرات هورمونی و خشکی دهان دندان ها و لثه ها در وضعیت بسیار حساسی قرار می گیرند، به گونه ای که اگر رعایت بهداشت کافی نباشد دندان های سالم دچار پوسیدگی شده و پوسیدگی در دندان های پوسیده پیشرفت می کند و مادر باردار طی بارداری های متوالی تمامی دندان های خود را از دست می دهد. همچنین در صورتی که لثه ها مراقبت کافی دریافت نکنند خونریزی از لثه ها ایجاد می شود.

جهت پیشگیری از این عوارض یکی از اعمال دندانپزشکی بسیار حیاتی در دوران بارداری انجام دادن جرم گیری می باشد که تا حدود زیادی به حفظ سلامت دندان ها و لثه ها کمک می نماید. مسواک زدن ۳ نوبت در روز و استفاده از نخ دندان ۱ نوبت در روز الزامی است . جهت تقویت لثه گرداندن آب نمک در دهان توصیه می گردد.

در دوران بارداری انجام خدمات معمول دندانپزشکی به جز جرم گیری و آموزش بهداشت توصیه نمی گردد و فقط در صورت وجود موارد اورژانس مانند درد شدید، آبسه دندانی و