

سلامت دهان و دندان



اهداف آموزشی

- ▶ بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ▶ عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی دندان را بیان کنید.
- ▶ نشانه ها و مراحل پوسیدگی دندان را شرح دهید.
- ▶ مشخصات لثه سالم و بیمار را بیان کنید.
- ▶ به روش صحیح مسواک بزنید.
- ▶ به روش صحیح نخ دندان بکشید.

مقدمه

▶ دهان به عنوان اولین بخش دستگاه گوارش، از لبها شروع شده و به حلق ختم میگردد و عمل جویدن، صحبت کردن، خندیدن، چشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن غذا را انجام میدهد. ساختارهای موجود در دهان، شامل: لب ها، زبان، کام، فک بالا، فک پایین، دندان ها، لثه ها، حفره دهان و غدد بزاقی هستند. در داخل استخوان های فک بالا و پایین، دندان ها قرار دارند که وظایف اصلی آنها عمل جویدن، صحبت کردن و حفظ زیبایی صورت است. هر یک از دندان ها براساس شکل خود توانایی های ویژه ای برای بریدن (دندانهای پیش، پاره کردن) دندان های نیش) و نرم و خرد کردن (دندان های آسیا) غذاها دارند.

پوسیدگی دندان

میکروب های موجود بر روی دندان، باقیمانده های مواد غذایی را به اسید تبدیل میکنند.
این اسید مینای دندان را به مرور حل کرده و پوسیدگی ایجاد میکند.
پوسیدگی دندانی می تواند از یک دندان به سایر دندان ها سرایت کند.

عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی دندان

علل مختلفی برای ایجاد پوسیدگی مطرح شده است اما به طور کلی می توان گفت چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند:

میکرو بها: در دهان هر فرد به طور طبیعی انواع و اقسام میکرو و بها وجود دارند ولی همه میکروبهای موجود در دهان ایجاد پوسیدگی نمیکنند. در واقع انواع خاصی از میکرو بها میتوانند پوسیدگی را به وجود آورند.

مواد قندی: مواد قندی باعث پوسیدگی دندان ها می شوند. شکل و قوام ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی نقش دارند.

مقاومت شخص و دندان: عوامل زیادی مانند: وضعیت بزاق دهان، شکل و فرم دندا نها، طرز قرارگیری دندان، میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروبهها، نوع میکروبههای موجود در حفره دهان و سلامت عمومی فرد بر میزان ایجاد پوسیدگی تاثیر دارند .

▶ زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی دندان:

پوسیدگی دندان در یک لحظه و یک روز انجام نمی شود، بلکه مدت زمانی لازم است تا مینای دندان حل شده و بافت مینا از بین برود. تحقیقات نشان داده است که بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب های روی دندان، ۲ تا ۵ دقیقه طول میکشد تا اسید ایجاد شود. و بعد از ۱۰ دقیقه، میزان اسید به حداکثر مقدار خود می رسد. سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می ماند و بعد از آن به تدریج به حالت عادی برمیگردد. با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط دهان اسیدی می شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردد، با خوردن مجدد آن، محیط دهان دوباره اسیدی میشود. به این ترتیب، دندا نها دچار پوسیدگی می شوند.

نشانه های پوسیدگی دندان

وقتی دندانی دچار پوسیدگی میشود، ممکن است یک یا چند مورد از علامت های زیر را داشته باشد:

تغییر رنگ مینای دندان: در محل پوسیدگی، مینا قهوه ای یا سیاه رنگ می شود.

سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی: گاهی میزان این تخریب کم است و فقط با معاینه دقیق مشخص می شود و گاهی مقدار زیادی از دندان از بین میرود، به طوری که شخص فکر میکند دندان او شکسته است. حساس بودن یا درد گرفتن دندان: در موقع خوردن غذاهای سرد، گرم، ترش و شیرین. حساس بودن یا درد گرفتن دندان: وقتی که دندان ها را روی هم فشار میدهیم.

بوی بد دهان: می تواند به علل مختلف ایجاد شود که یکی از علتهای آن پوسیدگی دندا نها است.

نکته: شایان ذکر است هر تغییر رنگی در سطح دندان به معنی پوسیدگی نیست.



لثه سالم



لثه سالم علایمی دارد که به این صورت است:

رنگ صورتی قوام سفت و محکم و نمای نقطه نقطه
یا پوست پرتقالی

نکته: رنگ صورتی و لبه های کاملاً تیز لثه از جمله
علامت های مشخص کننده سلامت لثه هستند در
روی لثه برخی افرادی که رنگ چهره تیره دارند،
های قهوه ای رنگ دیده می شوند؛ این پدیده
به معنای بیماری لثه نیست

پیشگیری از پوسیدگی دندان

رعایت اصول بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت دهان و دندانها ضروری است

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از پوسیدگی دندانها

1. مسواک زدن دندانها توسط مسواک مناسب با استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید و با روش صحیح در مدت زمان مناسب و به صورت منظم
2. استفاده از نخ دندان و دهان شویه هایی که توسط دندانپزشک تجویز میشوند
3. تغذیه مناسب
4. استفاده از فلوراید موضعی
5. پوشاندن شیارهای سطح دندان (فیشرسیلنت) برای پیشگیری از ایجاد پوسیدگی در سطوح جونده دندان
6. مراجعه منظم به دندانپزشک برای بررسی وضعیت دهان و دندان

استفاده از مسواک و خمیردندان

ساده ترین وسیله برای تمیز کردن دهان و دندان در منزل مسواک است. باید توجه داشت که رعایت بهداشت دهان و دندان باید از همان ابتدای تولد آغاز شود. پاک کردن لثه های کودک توسط یک گاز مرطوب در این دوران توصیه میشود. با رویش اولین دندانها شیری که در حدود ۶ ماهگی آغاز میشود، تمیز کردن دندانها اهمیت بیشتری می یابد. در صورتیکه مسواک زدن مرتب از دوران کودکی به عادت کودک تبدیل گردد، رعایت بهداشت دهان و دندان در بزرگسالی منظم تر و برای فرد راحتتر است. مسواک زدن درست، وقتی است که تمام سطوح دندانها و لثه به خوبی مسواک زده شود.

تمیز کردن دندانهای کودک باید از همان ابتدای رویش اولین دندان با مسواک انگشتی یا پارچه مرطوب انجام شود. از سن دو و نیم سالگی با ویش همه دندانهای کودک، باید مسواک کردن دندانها توسط پدر و مادر انجام شود و تا ۵-۴ سالگی با نظارت و همکاری والدین صورت گیرد. ایده آل آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی، دندانها مسواک زده شوند. ولی در هر حال، در دو زمان مسواک کردن دندانها حتما باید صورت گیرد:

۱. صبح قبل و یا بعد از صبحانه.

۲. شب قبل از خواب: به دلیل اینکه در زمان خواب، جریان بزاق و حرکات زبان و گونه برای تمیز کردن محیط دهان کاهش مییابد و دندانها مستعد پوسیدگی میشوند.

شرایط یک مسواک خوب:

جنس: موهای مسواک باید از جنس نایلون نرم و سر موهای آن گرد باشد. لذا، استفاده از مسواک با جنس موهای سخت به هیچوجه توصیه نمیشود. معمولاً نمیتوان بیش از 3 الی 4 ماه از یک مسواک استفاده کرد. چون موهای آن خمیده و نامنظم میشود یا رنگ موهای آن تغییر میکند که در این صورت حتماً باید مسواک را عوض کرد. چنانچه پس از مدت کوتاهی شکل موهای مسواک تغییر کند، نشانه این است که فرد نادرست و خشن مسواک میزند.

کیفیت: موهای مسواک باید منظم و مرتب باشد.

اندازه مسواک: مسواک کودکان، کوچکتر از بزرگسالان است. همچنین اندازه دسته آن برای کودکان باید به گونه ای باشد که به خوبی در دستهای کوچک آنها قرار گیرد و هنگام استفاده در دستشان نلغزد

شکل مسواک: مشخصات دسته مسواک بر اساس سلیقه افراد متفاوت است. البته دسته مسواک کمی خمیده، سطوح دندانهای پشتی را بهتر تمیز میکند.

خمیر دندان

امروزه اکثر خمیر دندان ها حاوی فلوراید هستند که سبب مقاومتر شدن دندان در برابر پوسیدگی میشوند. خمیر دندانها علاوه بر خاصیت ضدپوسیدگی و ضدحساسیت، خوشبو و خوش طعم کننده دهان نیز هستند.



دانشتیهای خمیر دندان

لازم است مسواک کردن حتما با خمیر دندان دارای فلوراید انجام شود، زیرا فلوراید داخل خمیر دندان به کنترل پوسیدگی های دندانی کمک میکند. ولی در صورت عدم دسترسی به خمیر دندان، با آب خالی هم میتوان مسواک کرد. استفاده از نمک خشک، جوش شیرین یا سایر پودرها برای مسواک کردن درست نیست، زیرا سبب ساییدگی مینای دندان و خراشیده شدن لثه میشود. استفاده از آب نمک رقیق (نصف قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوشیده سرد) به صورت دهانشویه برای ضد عفونی کردن محیط دهان، کمک کننده است.

بهتر است مسواک کردن به روش صحیح در فرصت مناسب، با زمان کافی و توأم با آرامش صورت پذیرد.

روش صحیح مسواک کردن

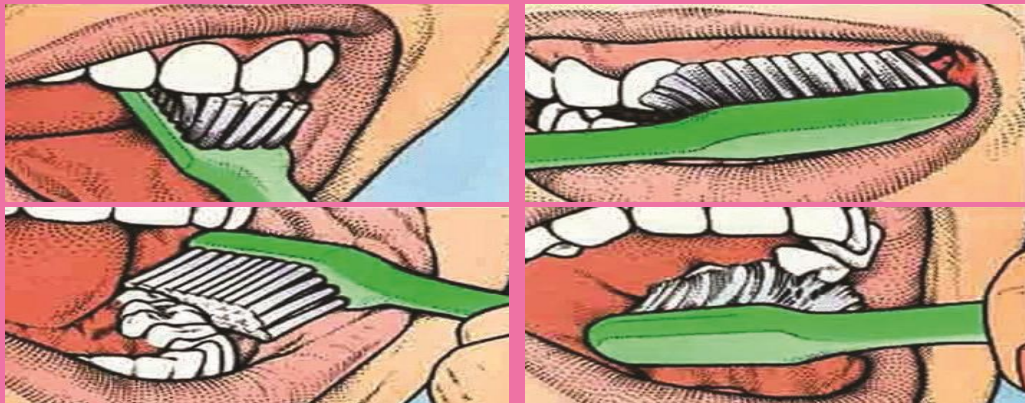
ابتدا دهان را با آب بشوید، سپس به اندازه یک نخود خمیردندان روی مسواک قرار داده و خمیردندان را به داخل موهای مسواک ببرید.

دندانهای بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود. مسواک کردن صحیح، از قسمت عقب یک سمت دهان شروع میشود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و جونده کلیه دندانهای مسواک زده میشود به نحوی که سر مسواک دو تا سه دندان را در هر مرحله تمیز کند. هنگام مسواک کردن باید موهای مسواک با زاویه 45 درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد. بعد از قرار دادن مسواک روی دندان و لثه، ابتدا باید حرکت لرزشی (حرکات سریع و کوتاه به سمت عقب و جلو بدون جابه‌بهای مسواک) در محل صورت بگیرد. این حرکت باید حدود 15 تا 20 بار برای هر دندان انجام گیرد و سپس باید با حرکت مچ دست، موهای مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح جونده چرخانده شود.

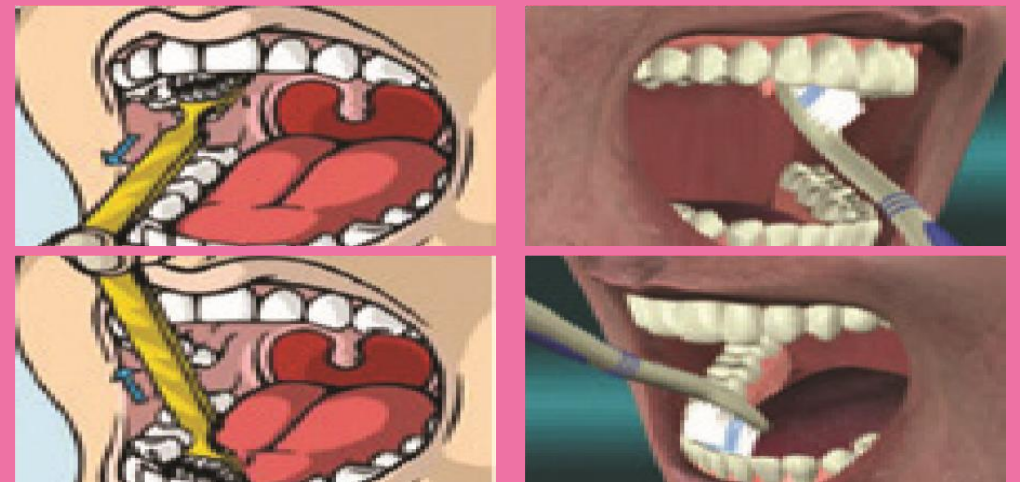
► نکته :

► مسواک زدن به صورت افقی و با شدت زیاد می تواند منجر به تحلیل لثه و حساسیت در نواحی طوق دندان ها گردد.

(شکل ۲)



(شکل ۳)



استفاده از نخ دندان

سطوح بین دندانی به هیچ وجه با استفاده از مسواک تمیز نمی شوند و تنها با استفاده از نخ دندان می توان این سطوح را تمیز کرد. نخ دندان، نخ نایلونی مخصوصی است که باید آن را از داروخانه تهیه کرد. نوع نخ دندان مورد استفاده فرد براساس سهولت استفاده و علاقه شخصی فرد است.

برای استفاده درست از نخ دندان باید :

قبل از استفاده دستها را با آب و صابون خوب بشوید. حدود 30 تا 45 سانتیمتر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ را بریده اید در هر دو دست به دور انگشت وسط پیچید .

نکته: برای راحتی استفاده از نخ دندان، میتوان دو سر نخ دندان بریده شده را به هم گره زد سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود. به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دو دست آزاد میماند.

► استفاده از نخ دندان در کودکان برای نواحی بین دندانی با تماس نزدیک ضروری است. در دوره دندانهای شیری، استفاده از نخ دندان تنها برای دندانهای پشتی و توسط والدین انجام میشود

نکته مهم:

► هیچ وقت به جای نخ دندان برای تمیز کردن سطوح بین دندان ها از هیچ نوع نخ دیگر یا وسایل سخت و نوک تیز مثل سنجاق و چوب کبریت استفاده نکنید. در ضمن توجه داشته باشید که خلال دندان وسیله ای است که به آسانی به لثه آسیب میرساند و معمولاً استفاده از آن توصیه نمی شود .



(شکل ۸)



(شکل ۷)

► تهیه و تنظیم واحد سلامت دهان و دندان تیر ماه ۱۳۹۹