بهداشت دهان و دندان

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: لب‌ها، زبان، کام، فک بالا، فک پایین، دندان‌ها، لثه‌ها، حفره دهان و غدد بزاقی هستند. در داخل استخوان‌های فک بالا و پایین، دندان‌ها قرار دارند که وظایف اصلی آن‌ها عمل جویدن، تکلم و حفظ زیبایی صورت است. هر یک از دندان‌ها بر اساس شکل خود توانایی‌های ویژه‌ای برای بریدن (دندان‌های پیش)، پاره کردن (دندان‌های نیش) و نرم و خرد کردن (دندان‌های آسیا) غذاها دارند.

۱ چهار نوع دندان دایمی داریم: پیش، نیش، آسیای کوچک و آسیای بزرگ.

۲ دندان‌های پیش، ۸ دندان واقع در جلو و مرکز لبخند هستند که لبه‌های تیز و پهن‌شان می‌تواند غذا را خرد کند. دندان‌های نیش، ۴ دندان واقع در چهار گوشه دهان هستند که ریشه‌ای بلند و محکم دارند و نوک تیزشان قادر است غذا را تکه‌تکه کند.

۳ دندان‌های آسیای کوچک، ۸ دندان پشتی دندان‌های نیش هستند که دارای یک یا دو ریشه‌اند و دو نوک تیز دارند که قادر است غذا را تکه‌تکه و ریزریز کند.

۴ دندان‌های آسیای بزرگ، ۱۲ دندان واقع در قسمت‌های خلفی هستند که دارای دو یا سه ریشه و از چندین برآمدگی برای آسیاب کردن غذا برخوردارند.

قابل ذکر است که در دندان‌های شیری نیز همین نوع دندان‌ها وجود دارد به استثنای آسیاهای کوچک.





۱ دوره‌های دندانی

هر فرد سالم در طول زندگی خود سه دوره دندانی دارد: دوره دندان‌های شیری، دوره دندان‌های مختلط و دوره دندان‌های دایمی.

۲ دندان‌های شیری

دندان‌های شیری ۲۰ عدد هستند. در هر فک ۱۰ عدد که از ۶ ماهگی تا ۲/۵-۲ سالگی رویش پیدا می‌کنند. چنان‌چه رویش هر دندان، ۶ تا ۹ ماه به تاخیر بیفتد برای بررسی‌های بیشتر باید به دندانپزشک مراجعه شود.

۳ دوره دندانی مختلط

دوره‌ای است که دندان‌های شیری به‌تدریج جای خود را به دندان‌های دایمی می‌دهند. بدین معنی که دندان‌های شیری لق شده، افتاده و دندان‌های دایمی جایگزین آن‌ها رویش می‌یابند. در این دوره در دهان کودک مخلوطی از دندان‌های شیری و دایمی دیده می‌شود.

۴ دندان‌های دایمی

دندان‌های دایمی ۳۲ عدد هستند. با احتساب دندان عقل، در هر فک ۱۶ عدد. که از ۶ سالگی تا ۱۳-۱۲ سالگی تمامی دندان‌ها به جز دندان عقل رویش می‌یابند (جدول ۱).

جدول ۱. زمان رویش دندان‌های شیری و دایمی

دندان شیری	فک بالا	فک پایین	دندان دایمی	فک بالا	فک پایین
پیش میانی	۸-۱۲ ماهگی	۶-۱۰ ماهگی	**پیش میانی**	۷-۸ سالگی	۶-۷ سالگی
پیش طرفی	۹-۱۳ماهگی	۱۰-۱۶ماهگی	**پیش طرفی**	۸-۹ سالگی	۷-۸ سالگی
نیش	۱۶-۲۲ ماهگی	۱۷-۲۳ ماهگی	**نیش**	۱۱-۱۲ سالگی	۹-۱۰ سالگی
آسیای اول	۱۳-۱۹ماهگی	۱۴-۱۸ ماهگی	**اولین آسیای کوچک**	۱۰-۱۱ سالگی	۱۰-۱۲ سالگی
آسیای دوم	۲۵-۳۳ماهگی	۲۳-۳۱ ماهگی	**دومین آسیای کوچک**	۱۰-۱۲ سالگی	۱۱-۱۲ سالگی
			اولین آسیای بزرگ	۶-۷ سالگی	۶-۷ سالگی
			اولین آسیای بزرگ	۱۲-۱۳ سالگی	۱۱-۱۳ سالگی

مشکلات دندان در آوردن

در حدود ۶ ماهگی، اولین دندانی که در دهان کودک ظاهر می‌شود، معمولاً دندان پیشین فک پایین است.

دندان در آوردن یک مرحله طبیعی از زندگی کودک است و در اکثر موارد درد و ناراحتی ندارد ولی گاهی می‌تواند با علایم زیر همراه باشد:

- قرمزی و التهاب لثه در محل رویش دندان
- برجستگی لثه و خارش در همین نواحی
- افزایش بزاق و خارج شدن آب از دهان کودک
- ناراحتی و گریه
- بی‌خوابی
- نوک زدن دندان از لثه

در صورت بروز علایمی مثل تب (بالای ۳۸ درجه‌سانتی‌گراد)، دل درد یا اسهال، کودک را باید نزد پزشک برد. هنگام رویش دندان‌ها معمولاً احساس خارش سبب می‌شود کودک هر چیز آلوده‌ای را به دهان خود وارد کند که ممکن است سبب بروز علایم مذکور شود.

بهترین کار برای کمک به رویش دندان‌ها، تمیز نگه داشتن لثه توسط پارچه یا گاز تمیز و مرطوب و دادن دندانک نرم، تمیز و سرد برای گاز گرفتن به کودک است. همچنین در صورت دسترسی به مسواک انگشتی می‌توان از آن برای ماساژ لثه (روی ناحیه‌ای که دندان در حال رویش یافتن است) با حرکات ملایم چرخشی استفاده کرد که از درد و ناراحتی کودک می‌کاهد. لازم به ذکر است که قراردادن مسواک انگشتی سرد (۳۰ دقیقه درون فریزر قرار داده شده) روی لثه در محل رویش دندان، درد و ناراحتی را موقتاً برطرف می‌کند.

اهمیت دندان‌های شیری و دندان ۶ سالگی

از آن‌جایی که دندان‌های دایمی جایگزین دندان‌های شیری می‌شوند، بسیاری از افراد آن‌ها را به‌عنوان یک عضو موقت در نظر گرفته و برایشان ارزشی قایل نیستند. در صورتی که دندان‌های شیری تا زمانی که در دهان باقی می‌مانند وظایف متعددی دارند:

۱ راهنمای رویش صحیح دندان‌های دایمی: زیرا وجود دندان‌های شیری فضای لازم برای رویش دندان‌های دایمی را حفظ می‌نماید. اگر دندان‌های شیری زودتر از موعد از دست بروند، فضای رویش دندان‌های دایمی از بین رفته و منجر به جابه‌جایی و نامرتب شدن دندان‌های دایمی می‌شود که درمان آن «پیچیده و پر هزینه» است. (شکل ۱)

۲ کمک به رشد و تکامل صورت: عدم وجود دندان‌های شیری باعث اختلال در رشد فکی می‌شود.

۳ اهمیت در جویدن و هضم غذا: یکی از مهم‌ترین وظایف دندان‌های شیری کمک به جویدن، هضم غذا و تغذیه مناسب کودک است. وجود دندان‌های پوسیده یا عدم وجود دندان، در تغذیه، جویدن و هضم مناسب، اختلال ایجاد می‌کند.

۴ اهمیت در تکلم و بیان صحیح حروف: بنابراین از لحاظ رفتاری، راحت‌تر با کودکان دیگر ارتباط برقرار می‌کند.

۵ آسیب‌هایی که به دندان‌های قدامی شیری وارد می‌شود و حتی پوسیدگی دندان شیری می‌تواند موجب آسیب به جوانه دندان‌های دایمی زیرین خود شود. این امر می‌تواند موجب تغییراتی از جمله تغییر رنگ و نقص در شکل و کج شدن جوانه دندان‌های دایمی زیرین گردد.

تأثیر قطره آهن بر روی دندان‌های کودکان

قطره آهن بر روی ساختمان دندان‌های کودک اثر می‌گذارد و در صورت استفاده نادرست از آن، تغییر رنگ را در دندان‌های جلو خواهیم دید. برای جلوگیری از این تاثیر، توصیه می‌شود قطره آهن در قسمت عقب دهان کودک چکانده شود و در صورت در دسترس نبودن مسواک، پس از دادن قطره، مادر به شیرخوار، شیر و به کودک بزرگ‌تر آب بدهد.

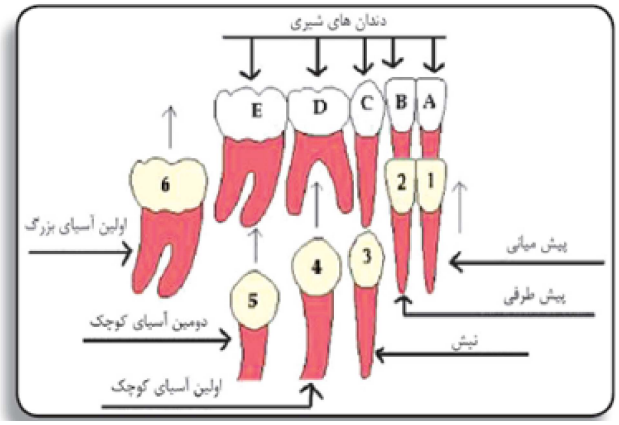


شـکل ۱- زود کشـیده شدن دندان‌های شیری و یا دیر افتادن آن‌ها باعث کمبود فضا برای رشـد دندان‌های دایمی می‌شود. لذا این دندان در هنگام رشد، با مشکل مواجه شده و کج و نامرتب در دهان ظاهر می‌شود.

دندان ۶ سالگی: دندان‌های آسیای اول دایمی

اولین دندان آسیای بزرگ کودکان معمولا در ۶ سالگی رویش پیدا می‌کند به همین علت به آن دندان ۶ سالگی می‌گویند. نکته مهم این است که این دندان بدون افتادن هیچ دندان شـیری و پشـت دندان دوم آسیای شیری رویش می‌یابد. به همین علت اکثر والدین متوجه رویش آن نشـده و تصور می‌کنند دندان شیری است و خواهد افتاد لذا به آن رسیدگی نمی‌کنند.

دندان ۶ یک دندان بسیار مهم برای الگوی رویش سایر دندان‌ها است زیرا اگـر این دندان در جای خود و در زمان صحیح رویش پیدا کند و در دهان باقی بماند، می‌توان انتظار داشت سایر دندان‌های دایمی نیز صحیح و مرتب رویش یابند. (شکل ۲)



شکل ۲ – محل رویش دندان ۶ سالگی (اولین دندان آسیای بزرگ دایمی)

پوسیدگی دندان

میکروب‌هـای موجود در پلاک میکروبی، باقیمانده‌های مواد غذایی را به اسـید تبدیل می‌کنند. این اسید مینای دندان را به مرور حل کرده و پوسـیدگی ایجاد می‌کند. پوسیدگی دندانی می‌تواند از یک دندان به سایر دندان‌ها سـرایت کند. پلاک میکروبی قابل مشاهده نیست. برای نشان دادن پلاک میکروبی از قرص یا محلول‌های رنگی (قرص یا محلول آشکار کننده پلاک) استفاده می‌شود.(شکل ۳)



شکل ۳ : نمای پلاک میکروبی که با قرص‌های آشکار کننده مشخص شده است

پلاک میکروبی یک لایه بی‌رنگ، چسـبنده، متشـکل از باکتری، مواد قندی و... است که به‌صورت مرتب روی دندان‌ها تشکیل می‌شود و اصلی‌ترین دلیل ایجاد پوسیدگی دندانی و بیماری لثه است و در صورتی که برداشته و تمیز نشود به جرم دندان تبدیل می‌شود.

عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی

علـل مختلفی برای ایجاد پوسـیدگی مطرح شده است اما به‌طور کلی می‌توان گفت چهار عامل اصلی در ایجاد پوسـیدگی دندان نقش دارند:

۱. میکروب‌ها
۲. مواد قندی
۳. مقاومت شخص و دندان
۴. زمان



۱ میکروب‌هـا: در دهـان هر فرد به‌طـور طبیعی انواع و اقسـام میکروب‌ها وجود دارند ولی همه میکروب‌هـای موجـود در دهان پوسـیدگی‌زا نیسـتند. در واقـع انواع خاصـی از میکروب‌ها در پـلاک میکروبی وجود دارند کـه می‌توانند پوسیدگی را به وجود آورند.

۲ مواد قندی: مـواد قندی و کربوهیدرات‌ها باعث پوسـیدگی دندان‌ها می‌شوند. شکل و قوام ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی نقش دارند.

۳ مقاومـت شـخص و دنـدان: عوامـل متعددی هم‌چـون وضعیـت بـزاق دهان، شـکل و فرم دندان‌ها، طرز قرارگیری دندان، میزان مقاومت دنـدان نسـبت به اسـید تولید شـده توسـط میکروب‌ها، نـوع میکروب‌های موجود در حفره دهـان و سـلامت عمومی فرد بر میـزان ایجاد پوسیدگی تأثیر دارند.

۴ زمان و سـرعت ایجاد پوسـیدگی: پوسـیدگی دندان در یک لحظه و یک روز انجام نمی‌شـود، بلکه مدت زمانی لازم اسـت تا مینا حل شـده و بافـت مینا از بین برود. تحقیقات نشـان داده اسـت که بعد از خـوردن غذا و رسـیدن مواد قنـدی بـه میکروب‌های پلاک، ۲ تـا ۵ دقیقه طول می‌کشد تا اسید ایجاد شود. در طی مدت ۱۰ دقیقه میزان اسـید بـه حداکثر مقدار خود می‌رسـد. سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می‌ماند و بعد از آن به‌تدریج به حال عادی برمی‌گردد. با هـر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی اسیدی می‌شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردد، با خوردن مجدد آن، محیط دهان دوباره اسـیدی می‌گردد. به این ترتیب دندان‌ها دچار پوسیدگی می‌شوند.



محل‌های شایع پوسیدگی

محل‌های شایع تجمع پلاک میکروبی بر سطح دندان‌ها، مکان‌های شایع پوسیدگی در دندان‌ها هستند که شامل سه ناحیه زیر است:

شیارهای سطح جونده

در سـنین اولیـه رویش دندان‌های آسـیای دایمی کـه دارای شیارهای عمیق هسـتند، به دلیل تجمع مواد غذایی در داخل شیارها، احتمال ایجاد پوسیدگی خیلی زیاد است.



سطوح بین‌دندانی

به علت عدم دسترسـی موهای مسـواک به این منطقه و عدم استفاده از نخ دندان، میزان تجمع مواد غذایی و در نهایت احتمال پوسـیدگی در این سطوح بالا اسـت. لازم به ذکر است که این مناطق را تنها با استفاده از نخ دندان می‌توان تمیز کرد.



طوق دندان یا ناحیه اتصال لثه با دندان

میکروب‌ها در ناحیه طوق دندان تجمع می‌یابند. بنابراین اگر در هنگام مسـواک کردن، دقت کافی بـرای تمیز کردن این ناحیه صورت نگیرد، پوسـیدگی طوق دندان ایجـاد می‌گردد، تجمع میکروب‌ها در این ناحیه باعث بروز بیماری‌های لثه هم می‌شود.





افراد در معرض خطر پوسیدگی دندانی

۱ کودکان (بیش از دیگر گروه‌های سنی)
۲ افـرادی بـا رژیـم غذایی حـاوی میـزان بالای کربوهیدرات
۳ افرادی با بهداشت دهان و دندان ضعیف
۴ افرادی کـه فلوراید بـه میزان مناسـب دریافت نمی‌کننـد، و یـا در مناطقی سـکونت دارند که آب آشامیدنی آن‌جا به میزان مناسب فلوراید ندارد.
۵ افـراد بـا نقص و مشـکلات فیزیکی کـه توانایی رعایت بهداشت دهان خود را ندارند.
۶ کـودکان والدینی که خود دارای پوسـیدگی‌های فعال هستند.
۷ کودکان بـا بیماری خاص که تحـت درمان‌های ویژه قرار می‌گیرند.

نشانه‌های پوسیدگی

- وقتی دندانی دچار پوسـیدگی می‌شود، ممکن است یک یا چند مورد از علامت‌های زیر را داشته باشد:
- تغییر رنگ مینای دندان؛ در محل پوسیدگی مینا قهوه‌ای یا سیاه رنگ می‌شود.
- سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی؛ گاهی میزان این تخریب کم اسـت و فقط با معاینه دقیق مشخص می‌شود و گاهـی مقدار زیادی از دندان از بین می‌رود، به‌طوری که شخص فکر می‌کند دندان او شکسته است.
- حسـاس بودن یا درد گرفتن دندان؛ در موقع خوردن غذاهای سرد، گرم، ترش و شیرین.
- حسـاس بودن یا درد گرفتن دندان؛ وقتی که دندان‌ها را روی هم فشار می‌دهیم.
- بوی بد دهان؛ می‌تواند به علل مختلف ایجاد شـود که یکی از علت‌های آن پوسیدگی دندان‌ها است.
- پوسـیدگی‌های بین دندانی می‌تواند باعث گیر کردن مواد غذایی بین دندان‌ها یا پاره شدن نخ دندان هنگام استفاده شود.

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

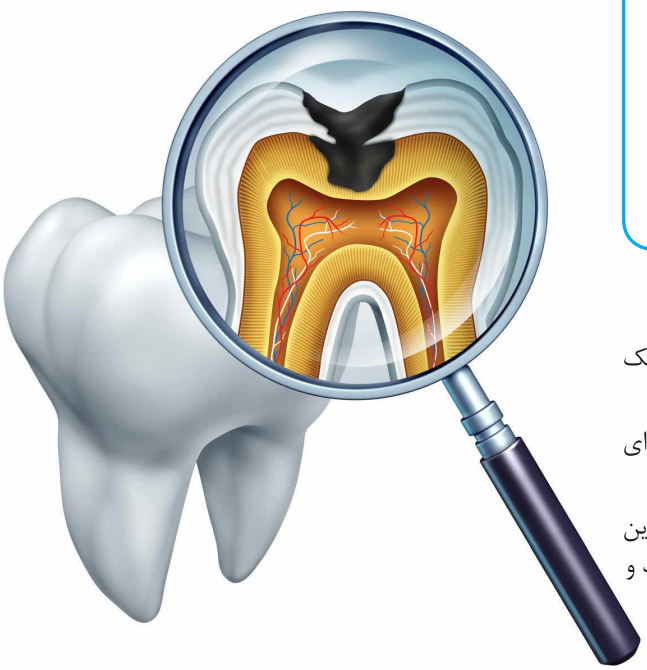
مراحل پیشرفت پوسیدگی

۱ پوسیدگی یک روند تدریجی است که برای ایجاد آن، زمان زیادی لازم است. مراحل ایجاد پوسیدگی، به شرح زیر است:

۲ شـروع پوسیدگی از مینای دندان اسـت که معمولا با یک تغییر رنگ همراه است (قهوه‌ای یا سیاه رنگ)

۳ بـا ادامه پوسـیدگی به لایـه زیرین (داخل عـاج)، دندان، حسـاس به سـرما، گرما و شیرینی می‌شـود و حتی گاهی در دندان، دردهای مداوم و شدید ایجاد می‌شود.

آبسـه دندانی: هنگامی که پوسـیدگی به مرکـز دندان (عصب) برسد، به‌طور معمول دردهای شدید شبانه، مداوم و خودبه‌خودی به وجود می‌آید و در صورت عدم درمان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می‌شود که می‌تواند با ایجاد تورم برروی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد (آبسه دندانی).



لثه و بیماری‌های آن

لثه سالم

لثه سالم علایمی دارد که بدین صورت است: (شکل ۴)

- رنگ صورتی
- قوام سفت و محکم
- تبعیت شکل لثه از شکل و طرز قرارگرفتن دندان‌ها
- تیز بودن لبه آن به طوری که مثل لایه‌ای روی دندان کشیده شود.
- عدم وجود هر گونه ناهمواری یا لبه پهن بین دندان و لثه، به‌طوری که فضای بین دندان‌ها توسط لثه پر شود.



شکل ۴- نمای یک لثه سالم

رنـگ صورتی و لبه‌های کاملا تیز لثه از جمله علامت‌های مشـخص کننده سلامت لثه هستند.

در روی لثه برخی افرادی که رنگ چهره تیره دارند، لکه‌های قهوه‌ای رنگ دیده می‌شوند؛ این پدیده بیماری لثه نیست.(شکل۵)





الف



ب



ج

شکل ۵ : تصویر الف - لثه سالم، تصاویر ب و ج - با وجود لکه‌های قهوه‌ای در لثه، لثه سالم است.

التهاب لثه (ژنژیویت)

به مرحلـه ابتدایی بیماری لثـه، التهاب لثه یا ژنژیویت گویند که به‌صورت قرمزی، تورم و درد در لثه‌ها بروز می‌نماید و ممکن است لثه در زمان مسواک زدن خونریزی داشته باشد. (شکل ۶)

وقتی التهاب لثه ادامه پیدا کند، لثه شروع به تحلیل رفتـن می‌کند. به‌تدریج بیماری به بافت‌های نگهدارنده دهان پیشـرفت می‌کند که در نهایت باعث لقی دندان‌ها می‌شود.



شکل ۶: لثه متورم که با کوچک‌ترین تماسی، به شدت دچار خونریزی می‌شود، اگر درمان نشود، باعث تحلیل استخوان و لقی دندان‌ها خواهد شد.

علت ایجاد التهاب لثه

زمانی که پلاک میکروبی اطراف لثه تمیز نشود، مواد ترشح شده توسط باکتری‌ها در پلاک باعث آسیب و التهاب لثه می‌شود. سطح ناصاف و خشن جرم دندانی باعث تجمع بیشتر پلاک میکروبی بر روی دندان‌ها شده و التهاب لثه را تشدید می‌نماید.

در صورت تشکیل جرم، با مراجعه به دندانپزشک می‌توان جرم‌گیری کرد. لازم به ذکر است که کشیدن سیگار، پیپ، قلیان و ... تشکیل جرم دندان را تشدید می‌نماید(شکل۶).

برخلاف تصور برخی افراد، جرم‌گیری باعث صدمه و لقی دندان‌ها نخواهد شد.



شکل۶: نمای جرم دندانی در سطوح دندانی، برداشتن جرم از سطح دندان با مسواک امکان‌پذیر نیست.

عوامل مؤثر در پیشرفت بیماری لثه

- بر روی لثه و سلامت آن عوامل بسیاری تأثیر می‌گذارند که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:
- قدرت سیستم دفاعی بدن
- وضعیت قرارگیری دندان‌ها

بیماری‌های سیستمیک مانند، دیابت، ایدز و ..

جرم دندان

اگر پلاک میکروبی مدت طولانی روی دندان باقی بماند و توسط مسواک و نخ دندان از سطح دندان‌ها تمیز نگردد به لایه‌های سخت به رنگ زرد یا قهوه‌ای تبدیل می‌شود که جرم دندان نامیده می‌شود.

استعمال دخانیات و الکل و مصرف برخی از داروها در این زمینه موثر است.

پیشگیری از پوسیدگی دندانی

پوسیدگی دندان‌ها از قدیمی‌ترین و در عین حال از شایع‌ترین مشکلات شناخته‌شده انسان است. هدف از بهداشت دهان و دندان، رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیزکردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت‌های مخاطی و دندان‌ها است. از جمله عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی، وجود پلاک میکروبی بر سطوح دندان‌ها است که با حذف پلاک می‌توان مانع ایجاد پوسیدگی شد. هر چند شست‌وشوی دهان با آب در ظاهر، دندان‌ها را تمیز می‌کند ولی پلاک را از روی دندان پاک نمی‌کند. موفقیت درازمدت درمان‌های دندانپزشکی منوط به تمیز کردن پلاک دندانی از سطوح دندان براساس یک برنامه منظم (حداقل دوبار مسواک زدن، یک بار نخ دندان کشیدن در روز) برای پیشگیری از تجمع مجدد آن است.

توصیه‌های خودمراقبتی پیشگیری از پوسیدگی

۱ 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 مهم‌ترین عمل برای حذف پلاک میکروبی است.

۲ استفاده از نخ دندان و دهان شویه‌هایی که توسط دندانپزشک تجویز می‌شوند.

۳ تغذیه مناسب

۴ استفاده از فلوراید موضعی

۵ پوشاندن شیارهای سطح دندان (فیشورسیلنت) برای پیشگیری از ایجاد پوسیدگی در سطوح جونده

۶ مراجعه منظم به دندانپزشک برای بررسی وضعیت دهان و دندان



استفاده از مسواک و خمیر دندان

ساده‌ترین 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 لثه‌های کودک توسط یک گاز مرطوب در این دوران توصیه می‌شود. با رویش اولین دندان‌های شیری که در حدود ۶ ماهگی آغاز می‌شود، تمیز کردن دندان‌ها اهمیت بیشتری می‌یابد. در صورتی‌که مسواک زدن مرتب از دوران کودکی به عادت کودک تبدیل گردد، رعایت بهداشت دهان و دندان در بزرگسالی منظم‌تر و برای فرد راحت‌تر است.

هدف اصلی از مسواک کردن، پاک کردن پلاک میکروبی از روی دندان‌ها و لثه است. درست مسواک کردن 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، تقریباً با رویش همه دندان‌های کودک مسواک کردن دندان‌ها توسط پدر و مادر انجام می‌شود و تا ۵-۴ سالگی با نظارت و همکاری والدین صورت می‌گیرد.

ایده‌آل آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی دندان‌ها مسواک زده شوند. ولی در هر حال، در دو زمان مسواک کردن دندان‌ها حتماً باید صورت گیرد:

۱ 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.

۲ صبح قبل و یا بعد از صبحانه



انتخاب یک مسواک خوب

شرایط یک مسواک خوب:

۱ جنس: موهای مسواک 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 ۳ الی ۴ ماه از یک مسواک استفاده کرد. چون موهای آن خمیده و نامنظم می‌شود یا رنگ موهای آن تغییر می‌کند که در این صورت حتماً مسواک را باید عوض کرد. چنان‌چه پس از مدت کوتاهی شکل موهای مسواک تغییر کند نشانه این است که فرد نادرست و خشن مسواک می‌زند.

۲ کیفیت: موهای مسواک منظم و مرتب باشد.

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

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

مسواک برقی

این مسواک‌ها برای برداشتن ساده‌تر پلاک در افراد استفاده می‌شود. در بیماران بستری، افراد تحت درمان ارتودنسی ثابت و کودکانی که از توان بدنی و ذهنی کمی برخوردارند بیشتر توصیه می‌شود. در صورت تمایل کودکان و نوجوانان به استفاده از این نوع مسواک‌ها (مسواک برقی) جایگزین مناسبی برای مسواک دستی است.



خمیردندان

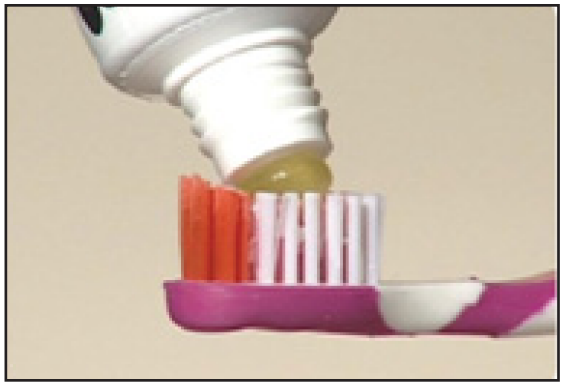
امروزه اکثر خمیردندان‌ها حاوی فلوراید هستند که سبب مقاوم‌تر شدن دندان در برابر پوسیدگی می‌شوند. خمیردندان‌ها دارای موادی هستند که به از بین بردن پلاک، رنگدانه و کنترل رسوب کمک می‌کنند و علاوه‌بر خاصیت ضدپوسیدگی و ضدحساسیت، خوشبو و خوش طعم کننده دهان نیز هستند.

دانستنی‌های خمیر دندان:

- لازم است مسواک کردن حتماً با خمیر دندان دارای فلوراید انجام شود، زیرا فلوراید داخل خمیر دندان به کنترل پوسیدگی‌های 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 می‌گردد. استفاده از آب نمک رقیق (نصف قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوشیده سرد) به‌صورت دهان‌شویه برای ضدعفونی کردن محیط دهان، کمک‌کننده است.
- بهتر است مسواک کردن به روش صحیح در فرصت مناسب و با زمان کافی و توام با آرامش صورت پذیرد.
- حداقل زمان‌های مناسب برای مسواک زدن: صبح‌ها (قبل و یا بعد از صبحانه)، شب‌ها (قبل از خواب). گرچه بهتر است ظهرها بعد از نهار نیز مسواک زده شود.
- استفاده از خمیر دندان برای کودکان مفید است. ولی در کودکانی که خمیر دندان را قورت می‌دهند (کودکان زیر ۳ سال) بهتر است تا رفع عادت از خمیر دندان استفاده نشود.
- مسواک یک وسیله شخصی است و هیچ کس نباید از مسواک فرد دیگری استفاده کند.
- یکی از انواع خمیر دندان‌هایی که در بازار به وفور یافت می‌شود، خمیر دندان‌های ضد جرم است که به نام خمیر دندان سیگاری‌ها نیز شناخته می‌شود. این خمیردندان‌ها حاوی مواد ساینده بیشتری بوده و استفاده دایم از آن‌ها باعث سایش و حساسیت دندان‌ها می‌شود. استفاده از این خمیر دندان‌ها باید محدود شود زیرا به مینای دندان صدمه می‌زند.
- حساسیت دندانی مشکلی نسبتاً رایج بین افراد است، اما رواج فراوان استفاده از خمیردندان‌های ساینده و سفید کننده، بر تعداد بیماران با دندان‌های حساس افزوده است. در نتیجه برای حل این مشکلات، خمیر دندان‌های ضد حساسیت بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته‌اند.

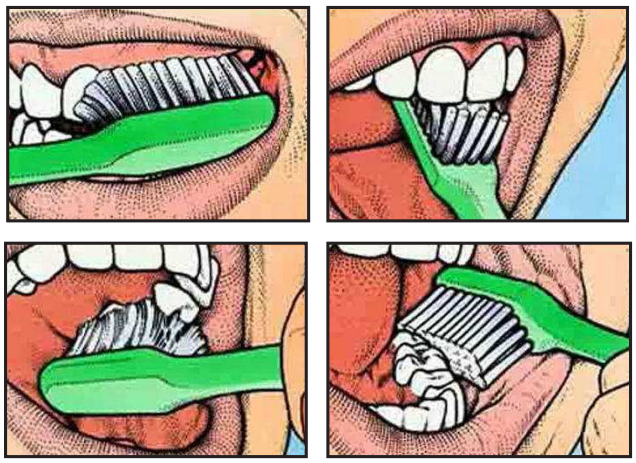
روش درست مسواک کردن

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



شکل ۷: خمیر دندان را باید به گونه‌ای بر روی مسواک قرار داد که به داخل موهای آن فرو رود.

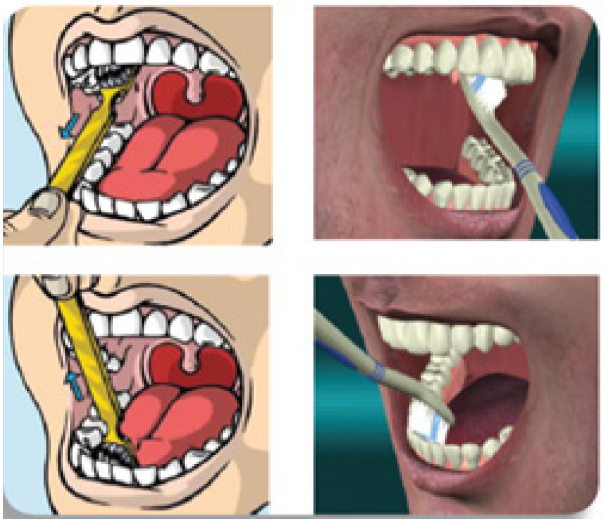
دندان‌های بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود. مسواک کردن از قسمت عقب یک سمت دهان شروع می‌شود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و جونده کلیه دندان‌ها مسواک زده می‌شود به نحوی که سر مسواک دو تا سه دندان را در هر مرحله تمیز کند. هنگام مسواک کردن باید موهای مسواک با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد. بعد از قرار دادن مسواک روی دندان و لثه، ابتدا حرکت لرزشی (حرکات سریع و کوتاه به سمت عقب و جلو بدون جابه‌جایی مسواک) در محل باید صورت بگیرد. این حرکت حدود ۱۵ تا ۲۰ بار برای هر دندان باید انجام گیرد و سپس با حرکت مچ دست، موهای مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح جونده چرخانده شود (شکل ۸).



شکل ۸: روش مسواک زدن

تمیز کردن سطوح داخلی دندان‌ها هم مانند مسواک کردن سطوح

خارجی آن صورت می‌گیرد ولی برای سطوح داخلی دندان‌های جلو، مسواک را باید به‌صورت عمود بر روی سطح داخلی دندان‌ها قرار داد. (شکل ۹).



شکل ۹. نحوه مسواک زدن سطوح داخلی دندان‌های جلو در فک بالا و پایین

برای مسواک کردن سطح جونده، موهای مسواک را در تماس با سطوح جونده قرار داده و کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی به داخل شیارهای سطح جونده وارد شود. سپس چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا به‌خوبی تمیز شود.

نکته: مسواک زدن به صورت افقی و با شدت زیاد می‌تواند منجر به تحلیل لثه و حساسیت در نواحی طوق دندان‌ها گردد.

چون خرده‌های مواد غذایی و میکروب‌ها روی سطح زبان جمع می‌شوند، بهتر است روی زبان را هم با مسواک تمیز کرد. برای این کار مسواک در عقب زبان قرار می‌گیرد و به طرف جلو کشیده می‌شود. تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد. پس از مسواک کردن دندان‌ها و زبان، باید دهان چندین بار با آب شسته شود. وقتی مسواک کردن دندان‌ها تمام شد، مسواک را خوب بشویید و در جایی دور از آلودگی نگهداری کنید. توجه کنید که هیچ‌گاه مسواک خیس را در جعبه سربسته نگذارید؛ چون رطوبت هوای داخل جعبه زیاد شده و رشد میکروب‌ها را تسریع می‌کند.

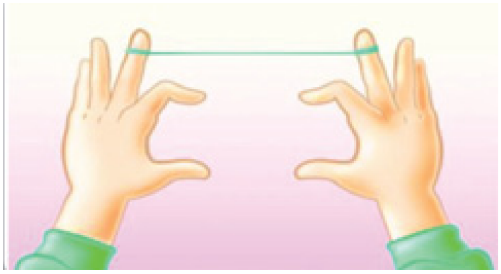
استفاده از نخ دندان

سطوح بین دندانی به هیچ‌وجه با استفاده از مسواک تمیز نمی‌شوند و تنها با استفاده از نخ دندان می‌توان 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. هدف اصلی از تمیز کردن نواحی بین دندانی، برداشتن پلاک میکروبی است.

برای استفاده درست از نخ دندان باید:

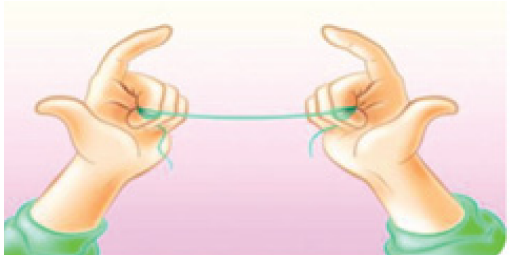
- قبل از استفاده، دست‌ها را با آب و صابون خوب بشویید.
- حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتی‌متر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخی را که بریده‌اید در هر دو دست به دور انگشت وسط بپیچید (شکل ۱۰).

نکته: برای راحتی استفاده از نخ دندان، می‌توان دو سر نخ دندان بریده شده را به هم گره زد.



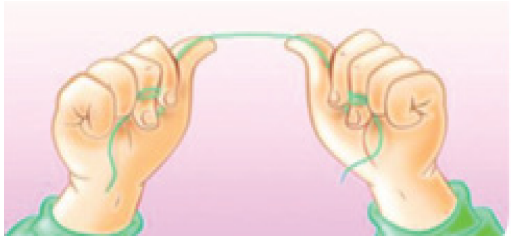
شکل ۱۰. برای نخ کشیدن دندان‌ها حداقل ۳۰ تا ۴۵ سانتی‌متر نخ جدا کنید.

- 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 (شکل ۱۲).



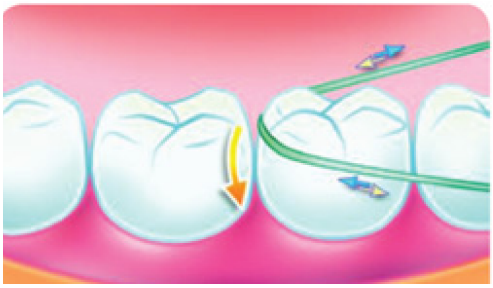
شکل ۱۱. با بستن سه انگشت آخر انگشت نشانه و شست دو دست آزاد مانده و قدرت مانور بالایی به شما می‌دهد.

- قطعه‌ای از نخ به طول ۲ تا ۲/۵ سانتی‌متر را بین انگشتان شست و اشاره دست‌ها نگهدارید (شکل ۱۲)



شکل ۱۲. طول نخی که بین انگشتان دست آزاد باقی می‌ماند، کافی است ۲ تا ۲/۵ سانتی‌متر طول داشته‌باشد.

- برای وارد کردن نخ بین دندان‌های فک پایین از دو انگشت اشاره و بین دندان‌های فک بالا از دو انگشت شست یا یک شست و یک انگشت اشاره استفاده کنید.
- نخ را با حرکت شبیه اره کشیدن به آرامی به فضای بین دندان‌ها وارد کنید مراقب باشید فشار نخ، لثه را زخمی نکند (شکل ۱۳).



شکل ۱۳. مرحله بعد این است که نخ به آرامی با حرکتی شبیه اره کشیدن به فضای بین دندان‌ها وارد شود.

- پس از این‌که نخ را وارد فضای بین دندانی کردید ابتدا نخ را به سطح کناری دندان جلویی تکیه داده و با ملایمت به زیر لبه لثه برده و آن را به دیواره دندان چسبانده و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید (شکل۱۴). به آرامی این عمل را انجام دهید تا به لثه مجاور دندان آسیب نرسانید.



شکل ۱۴. نخ را به کناره یکی از دندان‌ها تکیه داده و به زیر لبه لثه ببرید و سپس به دیواره دندان کناری بچسبانید و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید. مواظب باشید فشاری به لثه توسط نخ وارد نشود.

- سپس قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان مجاور بچسبانید و همین کار را تکرار کنید. بعد از آن نخ را از لای دندان‌ها خارج کنید. آن قسمت از نخ را که برای این دندان‌ها استفاده کرده‌اید جابه‌جا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندان‌ها تکرار کنید.
- پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندان‌های دیگر نخ بکشید
- استفاده از نخ دندان برای کودک باید به کمک والدینی که آموزش دیده باشند، انجام پذیرد. پس از این‌که کودک مهارت کافی را به‌دست آورد، بهتر است تا مدتی با نظارت والدین این کار را انجام دهد.
- بهتر است روزی دو بار (شب‌ها قبل از خواب و صبح‌ها بعد از صبحانه) از نخ دندان استفاده کنید. در غیر این‌صورت حداقل شب‌ها قبل از خواب ابتدا از نخ دندان استفاده کرده، سپس دندان‌ها را مسواک کنید.
- اگر هنگام مسواک زدن و نخ کشیدن دندان‌ها، درد و خونریزی وجود داشت، جای نگرانی نیست. در اکثر مواقع با ادامه این کار و برطرف شدن التهاب لثه، درد و خونریزی هم از بین می‌رود. اگر پس از یک هفته علایم برطرف نشد، باید به دندانپزشک مراجعه شود.
- نخ دندان کشیدن کلیه دندان‌ها حدود ۳ الی ۴ دقیقه به طول می‌انجامد.

نکته مهم: به‌جای نخ دندان برای تمیز کردن سطوح بین دندان‌ها 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 وسیله‌ای است که به آسانی به لثه آسیب می‌رساند و معمولاً استفاده از آن توصیه نمی‌شود.

- استفاده از نخ دندان در کودکان برای نواحی بین دندانی با تماس نزدیک ضروری است. در دوره دندان‌های شیری نخ دندان تنها برای دندان‌های خلفی توسط والدین توصیه می‌شود.



رژیم غذایی و سلامت دهان و دندان

تغذیه و رژیم غذایی در رشد و نمو دندان، سلامت مخاط دهان و بافت لثه، استحکام استخوان، جلوگیری وکنترل بیماری‌های دهان نقش مهمی دارد. در صورتی‌که در سال‌های اولیه زندگی، کودک دچار سوءتغذیه گردد احتمال ابتلا به پوسیدگی دندان‌های شیری بیشتر می‌شود. تغذیه در هر دو مرحله، پیش از رویش دندان‌ها و پس از رویش دندان‌ها اثرگذار است. البته تأثیر رژیم غذایی در ایجاد پوسیدگی بعد از این‌که دندان‌ها رویش پیدا کنند بیشتر بوده و از اهمیت خاصی برخوردار است.

عادت‌های غذایی در زمان کودکی شکل می‌گیرند و بر سلامت عمومی و سلامت دهان بسیار مؤثر هستند، مشکل مصرف مواد قندی به میزان زیاد، معمولاً از همان اوایل دوران کودکی با معرفی غذاها و نوشیدنی‌های حاوی مواد قندی در ماه‌های اول زندگی شروع می‌شود.

پس از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب‌های پلاک میکروبی، حدودا ۲ تا ۵ دقیقه بعد، اسید تولید می‌شود که درطی ۱۰ دقیقه میزان این اسید به حداکثر میزان خود می‌رسد و تا حدود یک ساعت، محیط دهان در حالت اسیدی باقی می‌ماند تا به حالت عادی برگردد. به همین علت بسیار تأکید می‌شود که درصورت همراه نداشتن مسواک، حداقل دهان خود را پس از مصرف موادغذایی با آب شست‌وشو دهید.

عوامل مؤثر بر پوسیدگی‌زایی موادغذایی

۱ شکل ماده غذایی: شکل ماده غذایی (به‌صورت جامد یا مایع بودن)، مدت زمان تماس دندان با ماده غذایی را مشخص می‌کند. مایعات در مقایسه با غذاهای جامد مانند بیسکویت وکیک‌ها به سرعت از محیط دهان پاک می‌شوند لذا خاصیت پوسیدگی‌زایی کمتری دارند. مواد قندی مثل آبنبات و خوشبوکننده‌های نعنایی دهان که به آهستگی در دهان حل می‌شوند دارای خاصیت پوسیدگی‌زایی بیشتری هستند.

۲ قوام ماده غذایی: تنقلاتی که قدرت چسبندگی بیشتری برسطح دندان‌ها دارند (مثل چیپس، گز، سوهان، شکلات) مدت زمان طولانی‌تری درتماس با دندان هستند. بنابراین میزان پوسیدگی‌زایی آن‌ها بیشتر خواهد بود.

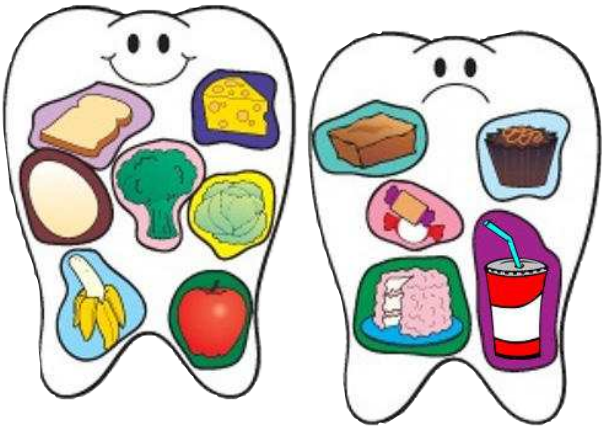
۳ دفعات مصرف موادغذایی: با هر بار مصرف مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، اسیدی شده و منجر به پوسیدگی می‌شود. بنابراین هرچه دفعات مصرف این مواد کمتر باشد، احتمال ابتلا به پوسیدگی پایین‌تر می‌آید. از تکرار استفاده از خوردنی‌ها و تنقلات شیرین در فواصل وعده‌های اصلی غذایی باید خودداری شود.

۴ ترکیب و ترتیب غذاهای مصرفی: مصرف غذاها با هم می‌توانند اثرات پوسیدگی‌زایی را کاهش یا افزایش دهند. به‌طور مثال استفاده از نوشابه‌ها و غذاهای حاوی مواد قندی همراه با سایر مواد غذایی دیگر، فرصت مناسب برای تولید اسید را فراهم می‌کنند. درحالی که استفاده از غذاهای حاوی کلسیم (مثل ماست بدون چربی و پنیر) یا فلوراید (مثل اسفناج پخته شده، پنیر و ذرت کنسرو شده) و نیز غذای سفت و حاوی فیبر (مثل میوه و سبزی‌های خام و مرکبات) هم‌زمان با سایر مواد غذایی تاثیر مثبتی را درکاهش پوسیدگی‌زایی دارند.

از عوامل مهم ایجادکننده پوسیدگی، کربوهیدرات‌های قابل تخمیر هستند (قندها یا نشاسته‌های پخته). قندهای موجود در مواد غذایی مختلف یا نوشیدنی‌ها دارای خاصیت پوسیدگی‌زایی متفاوتی هستند:

- قندهای موجود در میوه‌ها، سبزی‌ها و غذاهای حاوی نشاسته پخته مثل برنج و سیب‌زمینی دارای خاصیت پوسیدگی‌زایی پایین هستند.
- قندهای موجود در فرآورده‌های لبنی (شیر و مشتقات آن) غیرپوسیدگی‌زا هستند .
- قندهای موجود در مواد غذایی مثل عسل، آب‌میوه، شکر، شیرینی‌ها، نوشابه‌ها و بیسکویت‌ها بسیار پوسیدگی‌زا هستند.

مواد قندی و نشاسته‌دار را از رژیم غذایی نمی‌توان حذف کرد، ولی با رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب از اثرات پوسیدگی‌زایی آن‌ها می‌توان کاست.



توصیه‌های تغذیه‌ای

۱ بهتر است به‌عنوان میان وعده، به جای شیرینی از میوه‌های تازه و سبزی، ماست ساده و مغزها (بادام، گردو و ...) استفاده شود.

۲ مصرف مواد قندی محدود به وعده‌های اصلی غذایی (صبحانه، نهار، شام) گردد که پس ازآن‌ها مسواک زده شود.

۳ درصورت مصرف هر نوع ماده قندی، لازم است بلافاصله دندان‌ها را مسواک زد و در صورت عدم دسترسی چند مرتبه دهان و دندان را با آب شست‌وشو داد.

۴ فست فود، نوشابه‌ها و تنقلات شیرین نباید به‌صورت روزمره به کودکان داده شوند.

۵ درصورت استفاده از شربت‌های دارویی و تقویتی شیرین بعد از هر بار مصرف برای پاک شدن از سطح دندان‌ها به کودک میزان کافی آب داده شود.

۶ استفاده از محصولات لبنی (مثل پنیر) در پایان وعده غذایی باعث کاهش میزان اسید در دهان می‌گردد. شاید اقدام به خوردن لقمه‌ای نان و پنیر در آخر هر وعده غذایی مانند گذشتگان عادت غذایی مناسبی باشد.

۷ در صورت مصرف شیرینی، برای کاهش اثر پوسیدگی‌زایی آن، استفاده هم‌زمان شیر به دلیل داشتن فسفر و کلسیم که یون‌های لازم را برای آهکی شدن مجدد مینا در اختیار دندان قرار می‌دهند توصیه می‌شود .

۸ استفاده از مواد غذایی خام (سبزی) با غذاهای پخته (وعده اصلی غذایی) علاوه‌بر پاک‌سازی غذا از سطح دندان‌ها به افزایش جریان بزاق نیز کمک می‌کند.

۹ استفاده از آب بین وعده‌های اصلی غذایی توصیه می‌شود.

۱۰ درصورت تمایل به مصرف آدامس، استفاده از آدامس‌های بدون قند و حاوی زایلیتول(xylitol) توصیه می‌شود .

۱۱ بلافاصله پس از مصرف نوشیدنی‌های اسیدی مثل آب پرتقال نباید دندان‌ها را مسواک کرد. زیرا می‌تواند باعث سایش بر روی دندان‌ها گردد، پس باید مدتی پس از مصرف این نوشیدنی‌ها مسواک زد.

فلوراید و روش‌های مختلف استفاده از آن

فلوراید چیست؟

فلوراید یک ماده طبیعی است که باعث افزایش مقاومت دندان‌ها در برابر پوسیدگی می‌شود. این ماده معمولاً از راه آب آشامیدنی و کمتر از آن با غذاهای دریایی مثل ماهی و میگو، چای، بعضی میوه‌ها و... به بدن انسان می‌رسد. حداکثر فواید فلوراید تنها زمانی حاصل می‌گردد که فلوراید مورد نیاز بدن از راه‌های مختلف (مثل مصرف دهان‌شویه، ژل و وارنیش[1] فلوراید، آب فلوراید‌دار، خمیر دندان حاوی فلوراید) تأمین گردد.

نحوه تأثیر فلوراید بر روی دندان‌ها

فلوراید از طرق مختلف می‌تواند اثر بگذارد:

- مصرف فلوراید سبب ورود آن به عاج و مینای دندان‌های رویش نیافته می‌شود و باعث استحکام دندان و افزایش مقاومت آن در برابر پوسیدگی می‌گردد.
- فلوراید مصرفی به داخل بزاق ترشح می‌شود که اگر چه غلظت بزاقی آن کم است، غلظت آن در پلاک میکروبی زیاد بوده و سبب کاهش تولید اسید می‌شود که خود باعث کاهش پوسیدگی دندانی می‌گردد.
- در غلظت‌های بالا که در درمان‌های موضعی فلوراید کاربرد دارد، یون فلوراید باعث از بین رفتن میکروب‌های پوسیدگی زا می‌شود.

مصرف موضعی فلوراید :

(دهان‌شویه، خمیر دندان، ژل، وارنیش و...) باعث ورود آن به ساختمان دندان شده و در محکم شدن ساختمان دندان مؤثر است. فلوراید باعث کاهش بروز پوسیدگی در دندان‌های شیری به میزان ۴۰ تا ۵۰ درصد و در دندان‌های دایمی به میزان ۵۰ تا ۶۰ درصد می‌شود.

لازم به ذکر است در صورتی که امکان‌پذیر باشد افزودن فلوراید به آب آشامیدنی جامعه می‌تواند مؤثرترین روش برای پیشگیری از پوسیدگی دندانی باشد.



۱. وارنیش: از اشکال دارویی فلوراید است.

روش‌های مختلف استفاده از فلوراید

الف) روش‌های موضعی، مانند:

- دهان‌شویه سدیم فلوراید
- خمیر دندان حاوی فلوراید
- ژل و وارنیش فلوراید

ب) روش‌های خوراکی، مانند:

- افزودن فلوراید به آب آشامیدنی
- افزودن فلوراید به نمک، شیر و...
- استفاده از قرص و قطره فلوراید

وارنیش فلوراید

ماده وارنیش فلوراید به‌طور گسترده در جهان برای بیش از ۳۰ سال به‌عنوان یک ماده مؤثر به‌منظور پیشگیری از پوسیدگی دندان استفاده شده است. در کودکان (زیر ۶ سال) استفاده از وارنیش فلوراید دو بار در سال روش ایمن، بی‌خطر، بدون درد و مؤثر در کاهش پوسیدگی است.

وارنیش فلوراید توسط دندان‌پزشک یا بهداشت‌کار دهان و دندان و یا افراد آموزش دیده به‌راحتی به‌وسیله برس‌های یک‌بار مصرف بر روی دندان‌های کودک مالیده می‌شود. وارنیش‌های فلوراید غالباً باعث تغییر رنگ دندان، به رنگ زرد می‌گردد که موقتی بوده و با پاک شدن وارنیش از سطح دندان این تغییر رنگ از بین می‌رود.



نکات قابل توجه در استفاده از وارنیش فلوراید

۱ برای اثربخشی این ماده باید حداقل دو بار در سال از آن استفاده کرد. دندانپزشک برحسب وضعیت دهان و دندان کودک فواصل استفاده از وارنیش را می‌تواند تغییر دهد.

۲ قبل از فلورایدتراپی با وارنیش، دندان‌های کودک باید به‌خوبی مسواک زده شود.

۳ بین ۲ تا ۴ ساعت پس از انجام وارنیش فلوراید بهتر است از خوردن پرهیز کرد، ولی لازم است تا ۳۰ دقیقه پس از وارنیش فلورایدتراپی از خوردن غذاهای سفت و نوشیدنی داغ حتماً اجتناب شود.

۴ کودک تا روز بعد نباید از مسواک یا نخ دندان استفاده کند تا وارنیش زمان کافی را برای تماس با دندان داشته باشد.

مسدود کردن شیارهای دندانی توسط شیارپوش (فیشور سیلنت):

شیارها و فرورفتگی‌های عمیق سطح جونده دندان‌ها جزء مناطق مستعد شروع پوسیدگی‌های دندانی شناخته شده‌اند و با موهای مسواک به راحتی قابل تمیز کردن نیستند. برای جلوگیری از تجمع مواد غذایی در این نواحی و متعاقب آن جلوگیری از پوسیدگی، دندانپزشک با مواد مخصوص شیارپوش (فیشورسیلنت) این شیارها را پر کرده و مسدود می‌کند که باعث می‌شود مواد غذایی، دیگر به آن نواحی دسترسی نداشته باشند (شکل ۱۵). با این روش راحت و کم هزینه احتمال پوسیدگی دندان‌ها بسیار کاهش می‌یابد.



شکل ۱۵. دندان ۶ سالگی که شیارهای مستعد پوسیدگی دارد و توسط مواد شیارپوش پوشانده شده است.

نکات قابل توجه:

- باید به والدین آموزش داده شود که انجام فیشورسیلنت به تنهایی بر روی دندان دلیلی بر عدم پوسیدگی دندانی نیست، بلکه کاهش احتمال پوسیدگی را به دلیل سهولت در انجام عمل مسواک زدن به دنبال دارد.
- با تشخیص دندانپزشک انجام درمان فیشورسیلنت باید برای دندان‌های کودکان صورت گیرد.
- پس از فیشورسیلنت دندان‌ها، بررسی شش ماهه و یک‌ساله دندان‌های کودک توصیه می‌شود.

عادت‌های غلط دهانی در کودکان

رویش دندان‌ها فرآیند بسیار پیچیده‌ای است و از نظم خاصی پیروی می‌نماید. محل قرارگیری دندان‌ها توسط چندین عامل کنترل می‌شود:

۱ نیروی ناشی از زبان که به دندان فشار می‌آورد.

۲ نیروی عضلات لب که دندان را سرجایش نگاه می‌دارد.

۳ حرکت عضلات گونه و فشار دندان مقابل

به‌طور طبیعی تعادل نیروهای فوق باعث ردیف شدن دندان‌ها می‌شود. ولی در بعضی موارد عادت‌های غلط دهانی کودک تعادل نیروهای فوق را بر هم زده و مشکلاتی را ایجاد می‌نماید که تشخیص به موقع این عادت‌های غلط و کمک به رفع آن‌ها باعث پیشگیری از به هم خوردن ترتیب دندان‌ها می‌گردد. از عادت‌های غلط دهانی کودک موارد زیر حایز اهمیت است:

۱ گاز گرفتن لب
۲ قرارگرفتن زبان بین دندان‌ها
۳ جویدن ناخن
۴ جویدن گونه
۵ فشار دادن دندان‌ها روی هم (دندان قروچه)
۶ مکیدن انگشت
۷ جویدن اشیا
۸ پستانک

در صورت مشاهده هرگونه عادت غلط دهانی، کودک باید به دندانپزشک ارجاع داده شود.



انواع عادت‌های غلط دهانی در کودکان

۱ گاز گرفتن لب: اکثر والدین متوجه این عادت غلط نمی‌شوند. در مدرسه هم گاز گرفتن لب پایین را معمولاً به‌حساب تمرکز و توجه بیشتر دانش‌آموز می‌گذارند. برای تشخیص باید به دقت به لب پایین نگاه کرد. معمولاً حاشیه لب مشخص نیست و لب پایین قرمزتر از لب بالا بوده و محل فشار دندان‌های بالا بر روی آن قابل تشخیص است. لب به دلیل این‌که داخل دهان قرار می‌گیرد و زبان چربی‌های نرم کننده آن را پاک می‌کند به خشکی دچار می‌شود. به همین خاطر این کودکان لب خود را به‌طور مداوم با زبان‌شان مرطوب می‌کنند. استفاده از کرم‌های مرطوب کننده روی لب به ترک این عادت کمک می‌کند.

۲ قرار دادن زبان بین دندان‌ها: این مساله نیاز به توجه و دقت فراوان دارد. چنان‌چه این عادت غلط در سنین پایین اصلاح گردد سبب پیشگیری از مشکلات ارتودنسی در آینده می‌شود. برای تشخیص این مشکل، به هنگام بلع به دقت به زبان و عضلات لب پایین و چانه توجه کنید. اگر هنگام بلع، زبان بین دندان‌ها فاصله اندازد یا عضلات چانه و لب پایین زیاد و به صورت غیر عادی منقبض شوند، احتمال ابتلا به این عادت وجود دارد. برای کمک به ترک این عادت بهتر است کودک در مقابل یک آینه قرار گیرد و سعی نماید در هنگام بلع، زبان او از لای دندان‌هایش بیرون نزند.

۳ جویدن ناخن: ممکن است کودک از ۲ سالگی به این عادت مبتلا گردد. والدینی که متوجه می‌شوند کودک‌شان نیاز به کوتاه کردن ناخن پیدا نمی‌کند باید به این مساله توجه بیشتری نمایند. آگاه کردن کودک، یادآوری، تشویق و استفاده از دوستان و معلمین برای رفع این عادت مفید است.

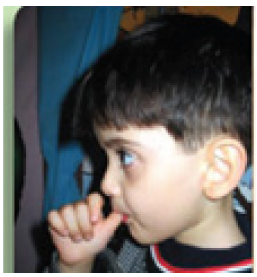
۴ جویدن گونه: جویدن گونه عادت غلطی است که معمولاً والدین دیرتر متوجه آن می‌شوند. هنگام جویدن گونه، قسمت جلوی لب تغییر حالت می‌یابد. برای تشخیص آن باید به داخل دهان و قسمت داخل گونه توجه نمود.

معمولاً یک خط برجسته و برافروخته در آن ناحیه دیده می‌شود. آگاه کردن کودک، یادآوری و تشویق برای رفع این عادت مفید است.

۵ ساییدن دندان‌ها روی هم (دندان قروچه): این عادت غلط بیشتر مربوط به عضلات جونده است که با انقباض خود، سبب ساییده شدن دندان‌ها می‌شوند. کودک ممکن است از صدای آن خوشش بیاید و برایش یک عادت شود. این عادت باعث ایجاد مشکل در مفصل فکی کودک می‌شود.

۶ مکیدن انگشت: این عادت معمولاً در کودکانی مشاهده می‌شود که از شیر مادر محروم هستند. متأسفانه این عادت غلط در صورت عدم توجه، بعد از سن چهار سالگی عوارض بسیاری در شکل‌گیری و رشد دندان‌ها، فکین و فرم صورت ایجاد می‌کند (شکل ۱۶). برای تشخیص آن می‌توان به تمیز بودن انگشت مکیده شده و وضعیت کودک هنگام خواب دقت نمود.





شـکل ۱۶. مکیدن انگشت شست از عادت‌های غلطی است که آسیب‌های جدی به رشد فک و دندان‌ها وارد می‌کند.

۷ جویدن اشـیا: کودک ممکن است چیزهایی مانند خودکار، آستین پیراهن یا اسـباب بازی‌های خود را جایگزین مکیدن انگشت یا پستانک کند. این اشـیا اگر برای مدت کوتاهی اسـتفاده شوند معمولاً عارضه‌ای ندارند ولـی اگر این عمل به صـورت عادت در آید، حتماً مشکلاتی را در سیسـتم دهان و دندان ایجاد می‌نماید.

۸ پستانک: یکی دیگر از عادت‌های غلط، استفاده از پسـتانک اسـت. باید در نظر داشت که در صورت ایجاد این عادت، جدا کردن کودک از پسـتانک اگر با زور صورت گیرد، ممکن است مشکلات دیگری از قبیل شـب ادراری را به‌وجود آورد. بهترین راه برای ترک پستانک یا عادات دیگر، بالا بردن سطح آگاهی کودک نسـبت به مساله اسـت. یادآوری به کودک نباید بیش از حد باشد.

آسیب‌دیدگی و شکستگی دندان‌ها

در دوران دبسـتان صدمات وارده به سـر و صـورت در کودکان دیده می‌شـود. عواملی نظیر زمین خوردن، ورزش، ضربه هنگام آب خوردن از شـیر آب، دعواهای کودکانه و ... سبب وارد شدن آسـیب به سـرو صورت می‌گردد. ضربه به دندان‌ها، حین بازی کودکان شـایع بوده و می‌تواند آسیب‌هایی با شدت‌های متفاوت (از یک ترک سـاده مینایی تا شکستگی اسـتخوان فک) ایجاد کند.

در این‌گونـه مـوارد چگونگی برخورد با کودک آسـیب‌دیده، بسیار اهمیت دارد و باید به نکات زیر توجه کرد:

- در هنگام مواجه شدن با چنین آسیب‌دیدگی‌های دندانی ضمن حفظ خونسردی، باید کودک آسیب‌دیده را به صورت اورژانسی نزد دندان‌پزشک برد.
- در آسـیب‌های وارده به دندان‌های شـیری که بیشـتر به صورت لق شـدگی دندان مشـاهده می‌شـود در صورتی که جراحتـی در اطراف دندان باشـد، باید ابتدا محـل را با آب شست‌وشو داده و سپس برای توقف خونریزی، گاز تمیزی به مدت ۵ دقیقه روی ناحیه آسیب‌دیده با فشار نگه داشته شود. سپس برای بررسی‌های بیشتر به دندان‌پزشک مراجعه شود.
- در آسـیب‌هایی که به دندان‌های دایمی وارد می‌شـود در صورتی که فقط قسـمتی از تاج دندان شکسـته شده باشد، کـودک آسـیب دیـده را باید به همـراه تکه دنـدان پیش دندان‌پزشـک برد. دندان‌پزشـک هـم معمولاً با اسـتفاده از مواد ترمیمی هم‌رنگ، دندان را بازسـازی می‌کند. تکه دندان شکسته باید در محیط مرطوب نگه داشته شود.



بیرون افتادن دندان از دهان

۱ دندان دایمی: بعضی اوقات ضربه به دندان‌های قدامی باعث بیرون افتادن کامل دندان می‌شـود. در مـورد دندان‌های دایمی، بهترین کار این اسـت که دندان از سـمت تاج نگه داشـته و زیر جریان ملایم آب یا آب جوشـیده سرد شـده گرفته شود. در این حالت به هیچ وجه دندان و به خصوص ریشـه نباید با پارچه یا دسـت پاک شود. سـپس باید دندان در یک محیط مرطوب مثل سـرم شست‌وشو، شیر، آب جوشیده سرد شده یا بزاق قرار گیرد و بلافاصله (در حداقل زمان ممکن) به دندان‌پزشک مراجعه شود.

۲ دندان شیری: به دلیل آسیبی که ممکن است به دندان دایمی زیرین برسد، نباید تلاشی برای گذاشتن دندان شیری در محل حفره دندانی مربوطه‌اش کرد، ولی باید کودک فوراً نزد دندان‌پزشک برده شود. در صورتی‌که کودک قبلاً به‌طور کامل واکسـینه نشده باشد و زخم آلوده باشد، لازم است یک نوبت واکسن کزاز به وی تزریق شود.



بوی بد دهان



بـوی بد تنفـس نباید با بـوی آزار دهنده زودگذری که ناشـی از خـوردن غذا (مثل سیر) یا سیگار کشیدن است، اشتباه شود.

تنفـس بـد صبحگاهی که حیـن بیدار شـدن از خواب تجربه می‌شـود، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شـب بوده و خـود به خود پـس از صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان برطرف می‌شود.

چنان‌چه فرد به صورت دایم دچار بوی بد تنفس باشـد، نشـان‌گر نوعـی بیماری اسـت که علل متعـددی دارد: علل داخل دهانی و علل خارج دهانی.

نکتـه: در هنـگام مواجه شـدن با چنین مشـکلی با تأکید بر رعایت اصول بهداشت دهان و دندان و زبان (مسواک کردن زبان) به دندانپزشک مراجعه کنید.

عوامل داخلی بوی بد دهان

۱ عدم رعایت بهداشـت دهان و دندان (وجـود پـلاک میکروبی و وجـود جرم دندانی)

۲ اشـکال در ترشح بزاق یا قطع ترشح بزاق

۳ دندان‌های پوسیده عفونی

۴ ناهنجاری‌های دندانی و ردیف نبودن دندان‌ها در فک‌ها و گیر غذایی

۵ بیماری‌های لثه‌ای

۶ زبان (به علت وجود شیارها بر روی آن و تمیز نشدن آن‌ها)

۷ پروتزهای دندانی نامناسب

۸ جراحی‌های دهان و کشیدن دندان و عدم توجه به توصیه‌های دندانپزشک

۹ ضایعات بدخیم دهانی

عوامل خارج دهانی بوی بد دهان

۱ بیماری‌های بینی

۲ سینوزیت

۳ بیماری‌های دستگاه تنفسی فوقانی

۴ بیماری‌های ریوی

۵ بیماری‌های دستگاه گوارش

۶ اختلالات و تغییرات هورمونی زمان بلوغ یا حاملگی

۷ دیابت

۸ مصرف الکل و انواع دخانیات

۹ سـایر بیماری‌هـای سیسـتمیک: بیمـاری های سیسـتمیک بیماری‌هایی هسـتند که دسـتگاه‌های مختلف بـدن را دچار اختلال می‌کننـد، مثل دیابت، فشارخون و...



اطلاعات دندان‌پزشکی

۱ جرم‌گیری: جرم‌های اطراف دندان به‌وسیله دستگاه جرم‌گیر و یا قلم‌های مخصوص دستی توسط دندان‌پزشک یا بهداشت کار دهان و دندان برداشته می‌شود. با انجام جرم‌گیری به موقع و صحیح از ایجاد بیماری‌های لثه پیشگیری به‌عمل می‌آید. جرم‌گیری صحیح باعث لقی دندان‌ها، ایجاد فاصله بین دندان‌ها و ساییدگی مینا نمی‌شود. حساسیت پس از جرم‌گیری ظرف مدت کوتاهی برطرف می‌شود. فواصل نیاز به جرم‌گیری در هر فرد با دیگران فرق می‌کند و به میزان تشکیل جرم بستگی دارد.

۲ ارتودنسی: بسیاری از مشکلات نامرتبی دندان‌ها قابل پیشگیری هستند. با استفاده از ارتودنسی، دندان‌ها در محل صحیح خود قرار می‌گیرد که علاوه‌بر تامین زیبایی، کمک فراوانی به عمل جویدن، تکلم و تنفس نموده و همچنین از بیماری‌های لثه و پوسیدگی و برخی از ناراحتی‌های مفصلی فک جلوگیری می‌نماید.

۳ معاینه دندان‌ها: انجمن متخصصان دندانپزشکی کودکان توصیه می‌کند که دهان و دندان کودکان حداقل سالی ۲ بار معاینه شود. کودکانی که بیشتر از سایر همسالان خود در معرض خطر پوسیدگی دندان هستند، معمولا الگوی پوسیدگی غیرطبیعی دارند و از بهداشت دندانی مطلوبی برخوردار نیستند، به معاینه‌های دندانی بیشتری نیازمندند. دندان‌پزشک می‌تواند مشکلات دندان‌ها را پیش از ظهور و بروز دردناکشان شناسایی و درمان کند. اگر یک مشکل خفیف دندانی به خوبی پیگیری نشود و دیر به درمان برسد، زمان کافی برای پیشرفت خواهد داشت و به این ترتیب، درمان نهایی‌اش بسیار دردناک‌تر و پرهزینه‌تر خواهد بود.

۴ عکس دندان: دندان‌پزشکان برای تشخیص پوسیدگی‌های دندانی و سایر مشکلات بهداشتی دندان‌ها معمولا از عکس‌هایی که توسط اشعه ایکس تهیه می‌شود، استفاده می‌کنند. با این عکس‌ها می‌توان محوطه داخل دهان، ساختمان دندان‌ها، لثه‌ها و استخوان‌های فک را مشاهده کرد و به اختلالات و مشکلات آن‌ها پی برد. دندانپزشکان در عکس‌برداری معمولا مراقب‌اند که بیمارشان حداقل اشعه ممکن را دریافت کند و برای حفاظت بیشتر از بیمارشان گاهی به او پیش‌بند یا محافظ سربی می‌دهند.

۵ سفید کردن دندان: دندان‌های انسان، به‌طور طبیعی، سفید مایل به زرد است. با افزایش سن، دندان‌ها زردتر می‌شوند. سیگار و قهوه نیز رنگ دندان‌ها را تیره‌تر می‌کنند. زرد شدن دندان‌ها، به خودی خود، مشکل‌آفرین نیست. با این حال، روش‌هایی وجود دارند که با استفاده ازآن‌ها می‌توان دندان‌ها را سفید کرد. امروزه سفید کردن دندان‌ها را عمدتا به عنوان یکی از روش‌های دستیابی به زیبایی یا افزایش زیبایی ظاهری می‌شناسند.

در بسیاری از داروخانه‌ها محصولات سفیدکننده دندان، بدون ارایه نسخه، عرضه می‌شوند. البته استفاده از این محصولات ممکن است عوارضی نیز در پی داشته باشد. افرادی که تمایل به سفید کردن دندان‌های خود دارند، باید برای انتخاب بهترین روش، با دندانپزشک خود مشورت کنند. این مشورت، به‌ویژه برای افرادی که دندان‌های پرکرده متعددی دارند و لکه‌های سیاه روی دندان‌های‌شان زیاد است، ضرورت دارد. دندانپزشکان معتقدند که پیش از هر اقدامی برای سفید کردن، رفع مهم‌ترین مشکلات زمینه‌ای مانند پوسیدگی، عفونت و حساسیت دندان باید در اولویت قرار گیرد.

۶ روکش دندان: روکش دندان، پوشش سرامیکی یا سرامیکی فلزی است که بر روی دندان‌ها قرار می‌گیرد و به دندان‌های جلویی ظاهر زیباتری می‌بخشد. از روکش دندان معمولا برای درمان دندان‌های شکسته یا لب‌پریده، پر کردن فاصله بین دندان‌ها و پوشاندن لکه‌های نازیبای روی دندان‌ها استفاده می‌شود.

روکش دندان به‌طور مستقیم به دندان متصل می‌شود. معمولا دندانپزشک برای تهیه یک روکش مناسب، از شکل دندان‌های فرد اقتباس می‌کند. برای چسباندن روکش به دندان از مواد مخصوصی که در چسباندن دندان‌ها کاربرد دارد، استفاده می‌شود. دوام روکش‌های دندانی به میزان مراقبت فرد بستگی دارد و می‌تواند تا ۱۰ سال نیز ادامه یابد. این روکش‌ها در مقابل لکه‌ها و لب‌پریدگی‌های دندانی مقاومت دارند اما عادت‌های رفتاری ناسالمی مانند ناخن جویدن یا گاز زدن یخ و آب‌نبات‌های سخت می‌تواند طول عمر روکش‌ها را کوتاه کند.

بهداشت دهان و دندان در سالمندان



سلامت دهان، آینه‌ای از سلامت کل و بخشی جدایی ناپذیر از سلامت عمومی بدن است. عدم رعایت بهداشت دهان و دندان در دوره سالمندی یک عامل خطر مهم، برای سلامت عمومی بدن است. مراقبت از دندان‌ها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت زیادی دارد؛ زیرا :

۱ مهم‌ترین کار دندان‌ها، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجویم، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهیم برد. اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت‌تر انجام می‌شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت.

۲ همه دوست دارند که دندان‌های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه‌بر این‌که موجب دوری اطرافیان می‌شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است. هر چند بسیاری از بیماری‌ها، مثل گلودرد، سینوزیت و بیماری‌های داخلی می‌توانند موجب بوی بد دهان شوند، اما یکی از دلایل بوی بد دهان، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان‌ها و رشد میکروب‌ها روی آن است. اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بدن دهان، پیشگیری از خرابی دندان‌ها و عفونت‌های لثه است.

۳ با رعایت بهداشت دهان و دندان، دچار عفونت‌های لثه و دندان‌ها نمی‌شویم. این نوع عفونت‌ها را نباید کم اهمیت دانست، زیرا عفونت‌های لثه و دندان به دهان محدود نمی‌شوند و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت‌های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آن‌ها شوند.

در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم. بسیاری از سالمندان علاوه‌بر دندان‌های طبیعی، تعدادی دندان روکش شده، دندان کاشته شده و یا دندان مصنوعی ثابتی که به وسیلهٔ گیره به دندان‌های کناری وصل شده باشد دارند. تمیز کردن این دندان‌ها نیز مانند دندان‌های طبیعی است. اما نخ کشیدن و مسواک زدن این دندان‌ها باید با دقت و توجه بیشتری انجام شود؛ زیرا احتمال گیرکردن خرده‌های غذا در بین این دندان‌ها بیشتر است.

چگونه باید از دندان‌های طبیعی مراقبت کرد؟

۱ حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.

۲ بعد از مسواک زدن، مسواک را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.

۳ هر چند وقت یک‌بار مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نا منظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد، اصلاً مناسب نیست.

۴ پس از مسواک زدن، لثه‌های خود را با انگشت ماساژ دهید.

۵ در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریع‌تر برای درمان آن به دندان‌پزشک مراجعه کنید.

۶ حتی اگر هیچ مشکلی ندارید، سالی یک‌بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.

۷ روزی یک‌بار با استفاده از نخ دندان، سطح بین دندان‌ها را تمیز کنید. نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. در این صورت لای دندان‌ها طی مسواک زدن بهتر شسته می‌شود.

۸ اصول صحیح مسواک زدن و کشیدن نخ دندان را رعایت کنید (قبلا توضیح داده شد.)

شیار بین لثه و دندان، محل مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم دندانی است. تمیز کردن این ناحیه از دندان‌ها در پیشگیری از بیماری‌های لثه بسیار موثر است.

مراقبت از دندان‌های مصنوعی

دندان‌هـای مصنوعی نیز مانند دندان‌های طبیعی، نیازمند مسـواک زدن و مراقبت هسـتند. اگر دندان مصنوعی تمیز نشود، ممکـن اسـت باعـث ایجـاد عفونت‌های مختلف، مانند «برفک دهان» شود:

۱ بعد از هر وعده غذایی، دست دندان باید از دهان خارج و ابتدا با آب شسـته شود. سپس با مسـواک و خمیر دندان تمام سـطوح به‌خصوص سطحی که در تماس با مخاط دهان است از خرده‌های مواد غذایی باقیمانده تمیز شود.

۲ روش مناسـب دیگـر بـرای تمیز کردن دست دندان، استفاده از مسواک بـه همراه صابـون غیرمعطـر و یا مایع ظرفشـویی است. توجه داشـته باشید از پودرهای سـاینده بـه هیچ‌وجه برای تمیزکردن دست دندان استفاده نکنید.

۳ بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهـان، لثه‌ها و زبان خـود را با یک مسواک نرم بشـویید. سپس لثه‌ها را با انگشت ماساژ دهید.

۴ شـب‌ها دندان‌های مصنوعـی را از دهـان خـارج کـرده و در یـک ظرف آب یـا آب نمک تمیز قـرار دهید. اگر دندان‌هـای مصنوعـی در هوا خشـک شـوند یـا در آب خیلی داغ قـرار داده شوند، خراب خواهند شد.

۵ در هنـگام تمیـز کـردن دنـدان مصنوعـی، ظرف آبی را کـه تا نیمه پر اسـت زیر دسـت خود قرار دهید تا در صورتی‌که دندان مصنوعی از دسـت‌تان افتـاد صدمـه نبیند. در موقع شسـتن توصیه می‌شـود که آن را بین انگشـت شسـت و اشـاره خود محکم بگیرید و مسواک بزنید.

۶ بـا توصیه دندان‌پزشـک می‌توان از قرص‌هـای پـاک کننده بـرای برطرف کردن رنـگ و جرم پروتز، روزی یک‌بار استفاده کرد.

در موارد زیر حتماً به دندان‌پزشک مراجعه کنید:

- اگر دندان مصنوعی شل است.
- اگر دندان مصنوعی به لثه فشار می‌آورد.
- اگر در هر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است.
- اگر قسمتی از دندان مصنوعی شکسته است.
- اگر نمی‌توانید با دندان مصنوعی غذا بخورید.
- اگر بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان، احسـاس می‌کنید لثهٔ شما برجسته است.

بی‌دندانی

اگر اصلاً دندان ندارید، باز هم برای جلوگیری از مشکلات لثه‌ای بهداشت دهان را رعایت کنید.

- با یک مسـواک نرم و کمی خمیر دندان، لثه‌ها و سطح روی زبان را بشویید. پس از آن، لثه‌ها را با انگشت ماساژ دهید.
- هر چه سریع‌تر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.

خشکی دهان

خشکی دهان یکی از مشکلاتی است که موجب می‌شود جویدن و قورت دادن غذا سخت شود و مزهٔ غذاها را کمتر احساس کنیم.

علت خشکی دهان چیست؟

- با افزایش سن به‌طور طبیعی ترشح آب دهان کم می‌شود.
- مصـرف داروهای مدر (زیاد کنندهٔ ادرار) و داروهـای آرام‌بخش نیز دهان را خشک می‌کند.
- گـــرفتگی بینی و نفس کشیدن با دهان به‌خصوص هنگام خواب موجب خشکی دهان می‌شود.
- کشیدن سیگار نیز یکی از علت‌های خشکی دهان است.



برای برطرف شدن خشکی دهان چه کنیم؟

۱ نصف قاشق چای‌خوری نمک را در یک لیوان آب حل کنید و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول آب نمک رقیق بشویید.

۲ در طول روز مایعات ترجیحاً آب ساده بنوشید.

۳ در طول روز با نوشیدن کم کم و جرعه جرعهٔ آب، دهان خود را مرطوب نگهدارید.

۴ قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشویید و یا کمی آب بنوشید. خیس شدن دهان به راحت‌تر شدن جویدن غذا و قورت دادن لقمه کمک می‌کند.

۵ میوه‌ها و سبزی‌های تازه را بیشتر مصرف کنید.

۶ به پزشک مراجعه کنید.

مراقبت از بهداشت دهان و دندان سالمندان نیازمند کمک

در افراد مسنی که از نظر فیزیکی به شدت ناتوان هستند و یا به دلیل بیماری‌های خاص قادر به رعایت بهداشت دهان و دندان خودشان نیستند، باید توسط کسی که از آن‌ها نگهداری می‌کند اقدامات بهداشتی زیر صورت گیرد:

۱ اگر بیمار در تختخواب است با قرار دادن چندین بالش در زیر سر، سر او را بلند کرده به صورتی که سرش روبه‌روی صورت شما قرار گیرد. سپس یک حوله تمیز و یک ظرف روی سینه، در زیر چانه او قرار دهید.

۲ اگر بیمار در یک صندلی چرخدار قرار دارد، در پشت او قرار گیرید و یک دست خود را در زیر چانه او و سرش را بر روی بدن خود تکیه دهید. حوله را بر روی سینه او به صورتی قرار دهید که شانه‌هایش را هم بپوشاند و ظرفی را بر روی ران‌های پای سالمند یا در روی میز جلوی صندلی بیمار که به او نزدیک است قراردهید و یا اگر می‌شود، صندلی چرخدار را نزدیک دستشویی ببرید.

۳ مسواک کردن را طبق روش توصیه شده انجام دهید و از نخ دندان نیز استفاده کنید.

۴ اگر لب‌های بیمار خشک و ترک خورده هستند، با وازلین چرب کنید.

مراقبت‌های کلی دوران سالمندی

۱ حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.

۲ از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه استفاده نکنید.

۳ در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریع‌تر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.

۴ حداقل سالی یک‌بار به دندان‌پزشک برای معاینه مراجعه کنید.

۵ موهای مسواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید.

۶ از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندان‌ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می‌شوند.

۷ اگر در موقع مسواک زدن، لثهٔ شما خونریزی می‌کند، مسواک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

۸ برای جلوگیری از خشک شدن دهان، خودسرانه دارو مصرف نکنید.

۹ برای جلوگیری از خشک شدن دهان، از سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چپق استفاده نکنید.

