

این مقاله اطلاعات کامل در رابطه با بهداشت دهان و دندان برای تمام افراد جامعه به

تفکیک ارائه می گردد

مقدمه:

سلامت انسانها و در نتیجه سلامت جامعه نقش مؤثری در توسعه و توانمندی جامعه دارد، سلامت محور توسعه است و سطح سلامتی جامعه نیز از توسعه یافتگی آن تاثیر می پذیرد. مهمترین مساله در این راستا آگاهی و شناخت کامل افراد می باشد و این امر میسر نمی گردد مگر به کمک بهره گیری از روشهای جدید آموزشی و انجام پژوهشهای لازم و متعدد.

با ارتقاء سطح آگاهی عموم مردم در زمینه بهداشت دهان و دندان از طریق آموزش روشهای صحیح بهداشت و پیشگیری، فرهنگ سازی و جلب مشارکت آنها میتوان نگرش و رفتار و عملکرد آنان را در رابطه با سلامت دهان و دندان تغییر داده و با این افزایش آگاهی، تغییر نگرش ها، باورها و در نهایت ایجاد الگوهای صحیح رفتارهای بهداشتی می توانیم قدم مؤثری در تا مین سلامتی جامعه بر داریم.

مطالعات و تحقیقات انجام گرفته نشان می دهد که پوسیدگی دندان بطور چشمگیری در بین افراد جامعه شایع است. این مساله بیانگر این مهم است که وجود مشکل پوسیدگی دندان به عنوان یکی از اولویتهای بهداشتی درمانی جامعه امروز بوده و به برنا مه

دهان و ساختمان دندان :

نقش دهان :

دهان در اعمال زیادی چون صحبت کردن ، خندیدن ، چشیدن ، گاز گرفتن ، جویدن و بلعیدن غذا نقش اصلی را به عهده دارد و اولین قسمت دستگاه گوارش است که از لبها شروع و به حلق منتهی می شود ، اولین قدم در عمل گوارش غذا ، خرد کردن و جویدن مواد غذایی است که وظیفه آن به عهده دندانها می باشد ، دندانها هر یک با شکل ویژه خود به اعمال بریدن (دندانهای پیش)، پاره کردن (دندانهای نیش)، نرم وله کردن (دندانهای آسیا) و نهایتاً به عمل جویدن غذا کمک می کنند .

دندانها در عمل جویدن غذا نقش مهمی دارند اگر غذا خوب جویده نشود هضم آن مشکل میشود .

هر انسان در زندگی خود دو نوع دندان در می آورد :

۱- دندان شیری

۲- دندان دایمی

دندانهای شیری :

رویش دندانهای شیری معمولاً از ۶ ماهگی شروع می شود و تا حدود ۵/۲ سالگی طول می کشد تعداد دندانهای شیری ۲۰ عدد است . اگر رویش دندانهای شیری چند ماه

از ۹ ماه عقب بیفتند باید ارجاع فوری داده شود.

دندانهای دایمی:

از حدود ۵/۵ تا ۱۲ سالگی به تدریج دندانهای شیری لق می شوند و می افتند. هر دندان شیری که می افتد ۲ تا ۶ ماه طول می کشد تا جای آن دندان دایمی در بیاید. تعداد دندانهای دایمی ۳۲ عدد است.

پوسیدگی دندان:

پوسیدگی دندان را در اصطلاح عامیانه کرم خوردگی دندان گویند. پوسیدگی دندان با فعالیت میکروبهای داخل دهان در سطح خارجی دندان شروع می شود.

هر دندان پوسیده یک یا چند علامت زیر را دارا می باشد:

-تغییر رنگ دندان از سفید به قهوه ای یا سیاه

-سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی

-حساس بودن یا درد گرفتن دندان در موقع خوردن غذاهای گرم و سرد و ترش یا

شیرین و یا وقتی که دندانها را روی هم فشار می دهیم

بوی بد دهان.

علت پوسیدگی دندان:

به طور طبیعی صدها نوع میکروب در دهان وجود دارد. بیشتر میکروبهای داخل دهان

بی خطر هستند. حتی بعضی از این میکروبهها به هضم غذا کمک می کنند. وقتی از

وچسبیده ای تشکیل می دهند که بر روی دندانها می چسبد و با آب خالی شسته نمی شود. این لایه را پلاک میکروبی می گویند. باکتریهای موجود در پلاک از مواد قندی غذاها تغذیه می کنند و در جریان این کار اسید تولید می شود. این اسید تولید شده مینای دندان را حل می کند و پوسیدگی ایجاد می گردد.

لثه و بیماریهای آن :

لثه سالم صورتی رنگ است و کاملاً به استخوان فک می چسبد لبه لثه معمولاً تیز است و مثل لایه ای روی دندان کشیده شده است . اگر بهداشت دهان و دندان رعایت نشود بافت نگهدارنده لثه دچار بیماری می شود. در آغاز بیماری اول لثه پر خون قرمز و متورم میشود سپس با پیشرفت بیماری استخوان فک خورده شده و لثه عقب نشینی می کند به تدریج دندان لق میشود و خود به خود می افتد. علت بیماری ماندن پلاک میکروبی روی دندان به مدت طولانی و تبدیل آن به لایه زرد یا قهوه ای که به آن جرم دندانی گویند میباشد.

روش درست مسواک کردن دندانها و استفاده از نخ دندان :

اول :انتخاب یک مسواک خوب :

-موهای آن از نایلون نرم درست شده بود .

-موهای آن مرتب و منظم باشد

دوم :-خمیر دندان :

-خوشبو و خوش طعم کردن دهان و

-افزایش مقاومت دندانها در برابر پوسیدگی به دلیل داشتن فلوراید .

*نکته مهم :لازم نیست مسواک کردن حتما با خمیر دندان انجام گیرد بلکه اگر خمیر

دندان در دسترس نباشد باید حتی با آب خالی مسواک کرد . توجه داشته باشید که

استفاده از نمک خشک جوش شیرین یا سایر پودرها برای مسواک کردن درست نیست

و باعث ساییدگی مینای دندان و خراشیدگی لثه می شود ولی استفاده از اب نمک رقیق

شده (نصف قاشق چای خوری در یک لیوان آب جوشیده سرد شده) اشکالی ندارد .

سوم :مسواک کردن درست

۱- مسواک را با آب خیس کنید و به اندازه یک نخود از خمیر را روی آن قرار دهید .

۲- موهای مسواک را به طور مایل (با زاویه ۴۵ درجه) روی سطح خارجی دندانها قرار

دهید به طوریکه نصف موهای مسواک روی لثه قرار گیرد .در هر بار سعی کنید

مسواک روی دو دندان را به طور کامل بپوشاند .

۳-مسواک را همانطور که روی دو دندان گذاشته اید با دقت و ملایمت به داخل فضاهای

بین دندانها ولثه فشار دهید و ۱۰ تا ۱۵ بار به سمت سطح جونده بکشید .

۴-این کار را برای سطحهای خارجی و داخلی تمام دندانهای آن فک انجام دهید .

۵-برای سطحهای داخلی دندانهای جلو مسواک را به صورت عمودی بر روی دندانها

قرار دهید و با حرکات بالا وپایین این سطحها را تمیز کنید .

موهای مسواک به خوبی به داخل شیار های سطح جونده وارد شود . بعد چند بار

مسواک را به جلو و عقب بکشید تا سطح جونده به خوبی تمیز شود

۷- چون خرده های مواد غذایی و میکروبها روی سطح زبان جمع می شود بهتر است هر

چند روز یکبار روی زبان را هم با مسواک تمیز کنید . برای این کار مسواک را در عقب

زبان قرار دهید و به طرف جلو بکشید . (تمیز کردن زبان نقش مهمی برای از بین بردن

بوی بد دهان دارد .)

۸- پس از مسواک کردن دندانها و زبان دهان را چند بار با آب بشویید.

۹- وقتی مسواک کردن دندانها تمام شد مسواک را خوب با آب بشویید و در جایی دور

از آلودگی نگهداری کنید .

توجه داشته باشید که هیچوقت مسواک خیس را در جعبه سر بسته نگذارید چون هوای

داخل جعبه دم می کند و باعث رشد میکروبها می شود .

استفاده از نخ دندان :

با مسواک کردن نمی توان سطحهای بین دندانی را به خوبی تمیز کرد . برای این کار باید

از نخ دندان استفاده شود . نخ دندان ، نخ مخصوصی است که از ابریشم یا نایلون

ساخته شده است . قبل از مسواک کردن دندانها باید با استفاده از نخ دندان سطحهای

بین دندانی را تمیز کرد برای استفاده از نخ دندان باید :

۱- قبل از استفاده از نخ ، دستها را با آب و صابون خوب بشویید .

۳- دو طرف نخ را که بریده اید، در هر دو دست، به دور انگشت وسط بپیچید.

۴- 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 دست آزاد می ماند.

۵- قطعه ای از نخ به طول ۲ تا ۵/۲ سانتیمتر را بین انگشتان شست و اشاره هر دست

نگاه دارید.

۶- نخ را با حرکتی شبیه اره کشیدن، به آرامی به فضای بین دندانها وارد کنید، مواظب

باشید فشار نخ لته را زخم نکند. (برای وارد کردن نخ بین دندانهای فک پایین از دو

انگشت اشاره استفاده کنید، برای وارد کردن نخ بین دندانهای فک بالا از دو انگشت

شست یا یک شست و یک انگشت اشاره استفاده کنید.)

۷- نخ را به کناره یکی از دندانها تکیه دهید و با ملایمت به زیر لبه لته ببرید. وقتی نخ

را تا آنجا که ممکن است به زیر لته بردید، به سطح کناری دندان بچسبانید و چند بار به

طرف بالا و پایین حرکت دهید.

۸- نخ را کمی جابجا کنید و قسمت تمیز نخ را در همان محل، به سطح کناری دندان

دیگر 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 کرده اید جا به جا کنید و نخ کشیدن

دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطحهای بین دندانها تکرار کنید.

۹- پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندانهای دیگر نخ بکشید

وسائل مورد نیاز :

چوب زبان ، چراغ قوه و گاز تمیز

روش کار :

۱- معاینه شونده را روی یک صندلی بنشانید. خود شما، جلو روی او با یستید ، از او

بخواهید که دهان خود را کاملا باز کند . با چراغ قوه فضای دهان را روشن کنید .

۲- برای اینکه لثه و همه سطحهای دندانها را به خوبی معاینه کنید ، باید در کار خود

نظم داشته باشید و از یک طرف فک شروع کنید .

۳- برای اینکه لثه و سطح زبانی دندانهای فک پایین یک طرف به خوبی دیده شود . باید

از بیمار بخواهید که زبان را به طرف دیگر ببرد و با استفاده از چوب زبان آن را

نگهدارید.

۴- برای اینکه لثه و سطح لبی دندانهای فک بالا و پایین را بخوبی معاینه کنید باید با

چوب زبان ، لبها و گونه را از سطح لثه دور کنید .

۵- در داخل دهان ولای دندانها ، به باقی مانده خرده های غذا توجه کنید . اگر در لای

دندانها خرده های غذا دیده شود ، نشانه آن است که شخص از دندانهای خود خوب

مراقبت نمی کند .

۶- همه سطحهای مختلف را در تک تک دندانها معاینه کنید ، وجود پلاک ، جرم و

پوسیدگی دندان (از یک لک کوچک قهوه ای یا سیاه رنگ گرفته تا سوراخ شدگی دندان)

۷- به تمام قسمت‌های لثه ، خوب نگاه کنید تا در صورت وجود تورم متوجه آن بشوید .

۸- کف دهان (زیر زبان) ، کام ، داخل گونه ها و لبها را به خوبی نگاه کنید تا اگر زخم یا هر چیز غیر طبیعی دیگر وجود داشته باشد .

۹- نوک زبان را با گاز تمیز بگیرید و کمی به سمت خارج از دهان بکشید . روی زبان ، زیر زبان و دو طرف آن را به دقت نگاه کنید تا در صورت وجود زخم یا غده متوجه آن بشوید .

مراقبت از دهان و دندان زنان باردار :

بعضی ها می گویند که ، زنان با هر زایمان یک دندان خود را از دست می دهند . این

عقیده درست نیست . مادران زیادی هستند که ، چون بهداشت دهان و دندان خود را

رعایت میکنند ، در تمام زایمان‌هایشان حتی یک دندان هم از دست نداده اند . ولی باید

بدانیم که در دوران آبستنی ، تغییراتی در بدن زن حامله پیدا می شود که امکان ایجاد

پوسیدگی دندان و بیماری لثه را در آنها زیادتر می کند :

۱- بیشتر زنان حامله ، علاقه زیادی به مصرف مواد قندی و شیرینی دارند . مصرف زیاد

مواد قندی زمینه را برای پوسیدگی دندان و بیماری لثه مساعد می سازد .

۲- زنان حامله در دوران بارداری ، گاه دچار حالت تهوع و استفراغهای مکرر می شوند .

استفراغ کردن باعث می شود که بزاق دهان آنها اسیدی شود . اسیدی شدن بزاق هم

احتمال ایجاد پوسیدگی دندان و بیماری لثه را زیاد می کند .

خود توجه دارند .

توجه مهم :

گاهی به دلیل رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان ، روی لثه زن حامله یک غده پیدا میشود .

قطر این غده ممکن است یک سانتیمتر یا بزرگتر باشد . گاهی این غده دردناک است . این غده خطرناک نیست و به آن تومور حاملگی می گویند . در صورت وجود تومور حاملگی زن حامله را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع فوری دهید .

روش مراقبت دهان و دندان در زنان باردار :

- ۱- رعایت بهداشت دهان و دندان را به زنان حامله توصیه کنید و آ آموزش دهید .
- ۲- ضمن مراقبتهای دوران بارداری ، در هر بار مراجعه زن باردار ، ضمن سایر مراقبتها ، دهان و دندان ولثه او را هم باید به طور کامل معاینه و لزوم رعایت بهداشت دهان و دندان و روش صحیح آن را یاد آ وری کنید . بنابر این ، هر زن باردار را در ماههای سوم تا هفتم هر ماه یکبار و در ماههای هشتم ونهم ، هر ماه دو بار معاینه و در ماههای سوم ، پنجم وهفتم حاملگی در فرم مربوطه ثبت کنید و در صورت لزوم ارجاع دهید .

- ۳- در صورت وجود استفراغ توصیه کنید که بعد از هر استفراغ ، دهان را با دقت بشویند و با جوش شیرین دهانشویه کنند . برای این کار ، می توانند نصف قاشق

محلول غرغره نمایند .

۴- در صورت وجود تورم و خون ریزی از لثه ،ادامه نخ کشیدن و مسواک کردن دندانها ودهانشویه با آب نمک رقیق را توصیه کنید برای دهانشویه با آب نمک ، نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب جوشیده سرد شده حل می نمایند ودهان را با این محلول غرغره می کنند .

۵- اگر تورم و خونریزی لثه ادامه پیدا کرد ، یا تومور حاملگی یا مورد غیر عادی دیگر دیده شد ،باید فوری به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع داده شود .

۶- پس از زایمان مادران باردار باید یک بار تا سه ماه پس از زایمان وبار دیگر از سه ماه تا یک سال پس از زایمان توسط شما معاینه شوند ، وضعیت دهان و دندان آنها در پرونده خانوار ثبت گردد ودر صورت لزوم به دندانپزشک یا بهداشتکار دهان و دندان ارجاع داده شوند.

مراقبت از دهان و دندان کودکان زیر ۲ سال :

گاهی ممکن است ، در هنگام تولد ناهنجاریهایی در ناحیه دهان نوزادان دیده شود . مثل :شکاف در ناحیه لبها که در اصطلاح به آن لب شکری می گویند . امکان دارد شکاف لبها یک طرفه یا دو طرفه باشد .

شکاف در کام که ممکن است تنها یا همراه با شکاف لبها باشد .

دندان در بیاورند ، به این دندانها ،دندانهای نوزادی می گویند . این دندانها ممکن است موقع خوردن شیر ، پستان مادر یا زبان نوزاد را زخم کند .گاهی هم ، لق شدن آنها باعث خونریزی و زخم شدن لثه نوزاد می شود . همچنین ممکن است ، این دندانها کنده شود و به داخل حلق کودک بیفتد و خطر جدی ایجاد کند .

وظیفه شما : در اولین مراقبت هر نوزاد ،وقتی می خواهید پرونده مراقبت کودک را تشکیل دهید ، باید دهان کودک را نیز با ملایمت کامل و با دقت معاینه کنید .اگر هر یک از ناهنجاریهایی که در بالا شرح داده شد وجود داشته باشد ، باید کودک را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع فوری دهید .

توجه مهم : هر وقت می خواهید دهان نوزاد را معاینه کنید ، حتما اول دستهای خود را با آب و صابون بخوبی بشوید .

نکات مهم :

- پستان یا شیشه شیر را به مدت طولانی در دهان کودک نگه ندارید .
- مواد شیرین به پستانک نزنند .
- تا آنجا که ممکن است ، از دادن مواد ومایعات شیرین مثل آب قند ،نبات داغ و ... به کودک بخصوص در شب ،خودداری کنند .
- پس از سن ۶ ماهگی بعد از هر نوبت شیر دادن ، بخصوص در طول شب ، مقدار کمی آب به کودک بدهند تا دهانش تمیز شود .

تمیز را به دور انگشت اشاره خود بپیچید و آن را با آب خیس کنند ، بعد انگشت خود را با ملایمت و با دقت روی لثه و دندانهای شیر خوار بکشند . لازم است این کار را ، از همان آغاز رویش اولین دندان شیری انجام دهند .

- قطره آهن را در انتهای زبان کودک بریزند تا با دندانها تماس پیدا نکند و باعث تغییر رنگ آنها نشود .

- از ماه سوم تولد کودک ، درباره مشکلات مربوط به دندان درآوردن کودک با مادر صحبت کنید تا در صورت بروز ناراحتی نگران نشوند . به مادر یاد دهید که برای کمک به رویش دندان و کم کردن ناراحتیهای کودک می تواند پس از شستن دست با آب و صابون ، با انگشت تمیز لثه کودک را با ملایمت ماساژ دهد .

- از ماه ششم تولد کودک ، هر بار که کودک را برای پایش رشد می آورند رویش دندانها را بررسی و با جدول رویش دندانها مقایسه کنید . اگر رویش دندانها بیشتر از ۹ ماه تاخیر داشته باشد او را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع غیر فوری دهید .

- عده ای از مردم اعتقاد دارند که موقع دندان درآوردن ، بچه ها دچار اسهال می شوند و به این دلیل این گونه اسهالها را جدی نمی گیرند . ولی اگر هم اسهال همزمان با در آمدن دندان کودک باشد . باید اسهال را مثل همیشه جدی گرفت و درمان کرد .

مراقبت از دهان و دندان کودکان ۲ تا ۶ سال :

آنچه که باید به مادران و خود کودکان یاد داد :

رویش دندانهای دایمی

۲- اهمیت پر کردن دندانهای شیری پوسیده و خودداری از کشیدن آنها .

۳- اهمیت تغذیه صحیح و روش استفاده درست از مواد قندی

۴- انتخاب مسواک مناسب (کوچک و نرم) برای کودکان .

۵- شروع مسواک کردن دندانهای کودک از ۵/۲ سالگی

این کار تا پایان ۳ سالگی کاملاً به وسیله مادر یا پدر انجام می گیرد . برای این کار پدر

یا مادر باید سر کودک را روی زانوی خود بگذارد (بعد از ۳ سالگی کودک می تواند

روبروی والدین به حالت ایستاده قرار گیرد) و با ملایمت و به آرامی مسواک را روی

سطحهای داخلی و خارجی و چون دندانهای کودک به طور افقی حرکت دهد .

در کودکانی که خمیر دندان را قورت می دهند ، بهتر است تا رفع عادت از خمیر دندان

استفاده

نکنند .

توجه مهم :

الف - به هیچ وجه نباید برای مسواک کردن دندان بچه خشونت بکار برد . بلکه باید با

آموزش و

تشویق مداوم کودک، او را به این کار راضی کرد .

ب - برای آموزش کودکان ، بهتر است والدین در حضور فرزندانشان دندانهای خود را

نخ کشیدن دندان :

این کار نیز باید از ۳ سالگی شروع وبه وسیله پدر و مادر به روشی که در بند ۵ گفته شد انجام گیرد . از حدود ۸ سالگی ، نخ کشیدن می تواند توسط خود کودک . ولی با نظارت پدر یا مادر انجام شود . وقتی اطمینان حاصل شد که کودک می تواند نخ کشیدن و مسواک کردن را به طور صحیح انجام دهد . پدر و مادر می توانند انجام این کار را به خود کودک واگذار کنند . فقط مراقب باشند که کودک همه روزه با نظم و حوصله این کار را انجام دهد .

۷- اثرهای بد ناشی از مکیدن انگشت یا پستانک بعد از سن ۴ سالگی :

مکیدن انگشت یا پستانک فقط تا ۴ سالگی اشکالی ندارد اگر بعد از آن ادامه پیدا کند ، اثر بدی در شکل گیری و رشد دندانها و فکها خواهد شد .

روش کار :

اول - در هر مراجعه متناسب با سن کودک باید نکات ۱ تا ۷ را به مادر یا پدر بچه آموزش داد .

دوم - در هر مراقبت ، حتما دهان ، دندان و لثه کودک را معاینه کنید و وضعیت دهان و دندان او را در پرونده خانوار ثبت کنید .

سوم- اگر رویش اولین دندان آسیای بزرگ دایمی در سن ۶ سالگی انجام شده باشد ، آن دندان را به کودک و اولیای او نشان دهید و اهمیت نگهداری از آن را تاکید کنید .

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com