

## مقدمه

در محیط دهان به طور مداوم لایه‌ای از باکتری‌ها در سطوح مختلف دندان‌ها تجمع می‌کنند که به آن «پلاک» میکروبی دندان‌ها می‌گویند. پلاک قابل مشاهده نبوده و پس از ترکیب با مواد غذایی، عامل پوسیدگی دندان‌ها و بیماری لثه می‌شود. اگر پلاک میکروبی از روی دندان‌ها به طور منظم و درست با مسواک و خمیر دندان‌های حاوی فلوراید تمیز شوند، خطر ایجاد پوسیدگی و بیماری لثه کاهش می‌یابد. پلاک میکروبی سبب ایجاد التهاب و تورم لثه می‌شود و در صورت ادامه این حالت، به بیماری لثه منجر می‌شود. اگر لثه هنگام مسواک کردن خونریزی دارد، بهتر است به دندانپزشک مراجعه شود. خونریزی از نشانه‌های اولیه بیماری لثه است. در صورتی که پلاک میکروبی از روی دندان‌ها به طور درست برداشته نشود به علت جذب املاح داخل بزاق به مرور سخت شده و تبدیل به جرم می‌شود که باید توسط دندانپزشک جرم‌گیری شود.

## پوسیدگی

وقتی قسمتی از ساختمان سطح دندان خراب می‌شود، می‌گوییم دندان پوسیده است. پوسیدگی با مراقبت روزانه و عادات غذایی مناسب تا حدود زیادی قابل پیشگیری است.

## عوامل موثر در ایجاد پوسیدگی

\* **دندان مستعد:** دندان‌هایی که شیارهای عمیق در سطح جوده دارند. این شیارها محل مناسبی برای تجمع پلاک میکروبی هستند.

برای پیشگیری، دندانپزشکان از شیارپوش‌ها برای دندان‌های خلفی استفاده می‌کنند.

\* **باکتری:** دهان حاوی انواع بسیار مختلفی از باکتری‌ها است. باکتری‌ها پس از ترکیب با مواد غذایی باقیمانده در اطراف دندان‌ها اسیدهایی را به وجود می‌آورند که باعث تضعیف مینای دندان و در نهایت پوسیدگی می‌شود. کاربرد صحیح مسواک، نخ دندان و خمیر دندان باعث حذف پلاک میکروبی و کاهش خطر پوسیدگی می‌شوند.

\* **مواد قندی:** قندها بیشترین تأثیر در ایجاد پوسیدگی را دارند، زیرا به آسانی توسط باکتری‌های دهان اسید



# خودمراقبتی و دندان سالم

## اهداف آموزشی

### امیداست خوانندگان

### محترم پس از مطالعه:

- ویژگی‌های دندان سالم را بیان کنند.
- عوامل مستعد کننده پوسیدگی دندان را شرح دهند.
- راه‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان را توضیح دهند.

### سمیه فرهادی

بهورزخانه بهداشت بنطاق یک شهرستان  
کالیکش دانشگاه علوم پزشکی گلستان



### سمیه کلبعلی

بهورزخانه بهداشت اسماعیل آباد شهرستان  
کالیکش دانشگاه علوم پزشکی گلستان



### طاهره عزیزخانی

کارشناس مسؤول آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی فسا





آشامیدنی یافت می‌شود. فلوراید باعث استحکام نسج دندان در برابر پوسیدگی می‌شود. فلورایدتراپی از دو طریق انجام می‌شود:

\* **سیستمیک:** آب آشامیدنی (حاوی میزان مناسبی از فلوراید)، تجویز قرص‌ها، شربت‌ها و قطره‌های حاوی فلوراید توسط دندانپزشک

\* **موضعی:** از ترکیبات موضعی حاوی فلوراید که بعد از رویش دندان‌ها استفاده می‌شود، می‌توان به این موارد اشاره کرد:

۱. ترکیباتی که در منزل استفاده می‌شود، مانند: خمیر دندان‌های حاوی فلوراید، دهانشویه، ژل و آدامس‌های حاوی فلوراید

۲. ترکیباتی که توسط دندانپزشک استفاده می‌شود، مانند: ژل، وارنیش و مواد ترمیمی حاوی فلوراید

**نکته:** ترکیباتی که دندانپزشک در مطب استفاده می‌کند، نسبت به آنچه در منزل استفاده می‌شود، حاوی فلوراید بیشتری است و از سن ۳ الی ۱۴ سالگی با توجه به فعالیت پوسیدگی، انجام فلورایدتراپی توسط دندانپزشک توصیه می‌شود.

فلوراید تراپی در مدارس ابتدایی و با نظارت مراکز خدمات جامع سلامت رایگان انجام می‌شود. از موادمشیمیایی کاهش دهنده تعداد باکتری‌های دهان، می‌توان به دهانشویه کلرگزیدین اشاره کرد.

تولید می‌کنند، دفعات مصرف قند، بیشتر از مقدار شیرینی که در یک وعده مصرف می‌شود، در ایجاد پوسیدگی تأثیر دارد.

هرچه موادقندی راحت‌تر از روی دندان پاک شوند، پوسیدگی کمتری ایجاد می‌کنند. شیرینی‌هایی که حالت چسبندگی بیشتری دارند، مضرتر هستند. اگر از غذاهای چسبناک استفاده شود، باید در اولین فرصت ممکن با مسواک زدن، ذرات غذایی از روی دندان‌ها برداشته شود. چرخاندن آب در دهان یا استفاده از آدامس‌های فاقد شکر که دارای فلوراید باشند، برای غلبه بر اثرات قند در هنگامی که استفاده از مسواک امکان پذیر نیست، کمک بسیاری می‌کند. این عمل باعث کاهش اسیدهای دهانی می‌شود.

\* **زمان:** روند پوسیدگی در افراد مختلف یکسان نیست. مینای دندان که مختصری حل شده باشد در شرایط مناسب دوباره یون‌های محیط مجاور مانند فلوراید رابه خود می‌گیرد و سخت می‌شود. واضح است که مینای دندان در شرایط نامساعد سرعت حل شده و از بین می‌رود.

**نکته:** سرعت تشکیل حفره پوسیدگی به برنامه غذایی و بهداشت دهان و دندان، جنس دندان و نحوه قرارگیری دندان در فک بستگی دارد. شکستن هریک از این حلقه‌ها می‌تواند، از پیشرفت پوسیدگی جلوگیری کند.

### راه‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان

#### فیشورسیلانت

اولین دندان آسیای دایمی در ۶ سالگی در پشت دومین دندان آسیای شیری می‌روید. گاهی اوقات والدین متوجه رویش آن نمی‌شوند و تصور می‌کنند که دندان شیری است. آسیای اول دایمی به علت داشتن شیارهای عمیق در سطح چونه و رعایت نکردن بهداشت مناسب و موقعیت آن در فک، دارای استعداد زیاد پوسیدگی است. جهت افزایش مقاومت سطوح شیاردار دندان‌ها در برابر پوسیدگی، انجام شیارپوش (فیشورسیلانت) در سال‌های ابتدایی بعد از رویش دندان‌های دایمی خلفی، توصیه می‌شود.

#### فلوراید تراپی

فلوراید عنصری طبیعی است که در مواد غذایی و آب



### مسواک زدن و نخ دندان کشیدن

باشد و در صورت امکان مصرف مواد شیرین به زمان صرف غذای اصلی یعنی وقتی که جریان بزاق بالاتر است، محدود و بعد از غذا مسواک زده شود. کاهش تکرار خوردن کربوهیدرات‌ها، مهمتر از کاهش کل کربوهیدرات مصرفی است. اگر بعد از مصرف مواد قندی، آدامس بدون شکر جویده شود به تخلیه شدن سریعتر مواد قندی کمک می‌کند. همچنین با مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم و فسفر مانند: پنیر، یون‌های معدنی از دست رفته دندان تأمین می‌شود و از پایین آمدن بیشتر PH دهان جلوگیری می‌شود. گاهی چنین استنباط می‌شود که شیرینی غذا اگر از شکر نباشد و غذا به طور طبیعی شیرین باشد،

ساده‌ترین، مفیدترین و بی‌ضررترین روش تمیز کردن دهان و دندان استفاده از مسواک است.

انواع مختلفی از مسواک در بازار وجود دارد که با توجه به سن و نیاز کودک طراحی شده‌اند، مثل مسواک‌های انگشتی که در ابتدای رویش دندان‌های شیری مورد مصرف دارند و مسواک‌های برقی که برای کودکان جذاب است. برای کودکان مسواک نرم با سر کوچک توصیه می‌شود، بهتر است مسواک زدن در کودکان زیر سن مدرسه توسط والدین و بعد از آن توسط کودک و با نظارت والدین انجام شود.

تمیز کردن دندان‌ها از زمان رویش اولین دندان شیری و حداقل دوبار در روز که یک بار آن قبل از خواب باشد، توصیه می‌شود.

**نخ دندان:** نخ کشیدن برای تمیز کردن فواصل دندانی الزامی است، به ویژه برای دندان‌هایی که در قوس فکی به شکل نامرتب قرار گرفته‌اند و دسترسی مسواک به فواصل بین دندان‌ها غیرممکن است، اهمیت دارد. نخ کشیدن نیاز به هماهنگی مناسب دست‌ها نیز دارد. اغلب کودکان حدود سن ۸ تا ۱۱ سال می‌توانند دندان‌های خود را نخ بکشند. کودکان کوچکتر نیاز به کمک دارند.

یکی از روش‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان، محدود کردن مصرف مواد قندی است، گرچه نه ممکن است و نه مطلوب، که شکر به طور کامل از غذاها حذف شود؛ ولی می‌توان پیشنهاد کرد که خوردن تنقلات بین وعده‌های اصلی غذا محدود شود و تحت کنترل والدین



### نکات مهم برای داشتن دندان‌های سالم در کودکان

\* مسواک زدن در برنامه بهداشتی روزانه کودکان قرار گیرد. به محض رویش اولین دندان شیری باید تمیز کردن دندان‌ها آغاز شود.

\* بعد از یکسالگی و زمانی که می‌توان از فنجان جهت نوشیدن شیر استفاده کرد، بهتر است عادت شیر خوردن با شیشه ترک داده شود.

\* بهتر است حداقل دو بار در روز در کودکان بالای سه سال از خمیردندان‌هایی با میزان مناسب فلوراید جهت تمیز کردن دندان‌ها استفاده شود.

\* حداقل دودقیقه، سطوح دندان‌ها با مسواک نرم تمیز شوند.

\* از میزان کم خمیردندان، به اندازه نخود کوچک در کودک استفاده شده و کودکان تشویق شوند تا اضافه‌های خمیردندان را بیرون بریزند.

\* حداقل هر سه تا شش ماه یکبار مسواک تعویض شود.

\* در کودکان زیر سن مدرسه، مسواک کردن توسط والدین توصیه می‌شود و بعد از مسواک کردن بهتر است توسط کودک و با نظارت والدین انجام شود.



ضرری برای دندان‌ها نخواهد داشت، برای مثال برخی افراد که موافق غذاهای طبیعی هستند، ادعا می‌کنند که عسل دندان‌ها را کمتر خراب می‌کند، ولی مشخص شده است که عسل در حدود ۸۱ درصد قند دارد و به شدت باعث پوسیدگی می‌شود. میوه‌های خشک مانند: کشمش، خرما، انجیر خشک نسبت به میوه‌های تازه قند بیشتری دارند، ضمن اینکه چسبنده‌تر هم هستند و دیرتر از محیط دهان تمیز می‌شوند.

تحقیقات نشان داده که پوسیدگی دندان، در کودکان و جوانان سریع‌تر است. یعنی دندان‌ها معمولاً بلافاصله بعد از بیرون آمدن بیشتر در معرض خراب شدن هستند تا در سنین بالاتر که مدتی از رویش آن‌ها در دهان گذشته است.

پوسیدگی دندان تمام سطوح دندان‌ها را به یک میزان مبتلا نمی‌کند، بلکه پوسیدگی بیشتر سطوح جونده آسیای اول و دوم و از همه کمتر سطح زبانی دندان‌های پیشین پایین (به علت ترشح بزاق) را درگیر می‌کند.

**مراقبت از دندان مصنوعی:** اگر دندان مصنوعی تمیز نشود، ایجاد عفونت‌های مختلف مانند برفک دهان می‌کند. برای شستن دندان مصنوعی می‌توان حداقل یکبار در روز آن را از دهان خارج کرد و در یک ظرف آب تمیز یا آب نمک قرار داد و همچنین نیاز است که مسواک هم زده شود و در مواردی مثل شل شدن دندان مصنوعی، فشار آوردن به لثه یا ایجاد زخم در دهان به دندانپزشک مراجعه شود.

### نتیجه‌گیری



ارتقای سطح آگاهی عموم مردم در زمینه بهداشت دهان و دندان از طریق آموزش روش‌های صحیح بهداشت و پیشگیری، فرهنگ سازی و جلب مشارکت می‌تواند نگرش، رفتار و عملکرد آنان را در رابطه با سلامت دهان و دندان تغییر دهد و با افزایش آگاهی و تغییر نگرش‌ها و در نهایت ایجاد الگوی صحیح رفتارهای بهداشتی می‌توان قدم مؤثری در تأمین سلامت جامعه برداشت.

### منابع

- \* پیترسون، ال جی؛ تویتمن، اس. ۱۳۸۳. وارنیش فلوراید ترجمه مسعود شعبانی. تهران: معاونت سلامت اداره سلامت دهان و دندان.
- \* شعبانی. مسعود و همکاران. ۱۳۸۱. سیلانت تراپی و ترمیم بدون تروما. اردبیل: دانشگاه علوم پزشکی اردبیل.
- \* وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. ۱۳۸۱. مجموعه دانستی‌های سلامت دهان و دندان. تهران: اداره سلامت دهان و دندان.
- \* [www.dentaliau.ir](http://www.dentaliau.ir)
- \* کتاب سلامت دهان و دندان