

دانشتنی‌های دندان پزشکی

# چگونه دهان و دندان سالم داشته باشیم



## ترجمه: مهتا زمانی نیک

دندان، ساختار سفید رنگی داخل فک یا دهان بسیاری از مهره‌داران است که برای خوردن، جویدن و تکه تکه کردن غذا به کار می‌رود. دندان بخش‌های مختلفی دارد که از بیرون به داخل عبارتند از مینا، عاج، اتافک پالپ و پالپ، ریشه دندان که هر کدام تقسیم‌بندی تخصصی تری دارد. یک کودک در هر فک ۱۰ دندان دارد که در دو نیمه چپ و راست، به صورت قرینه قرار گرفته‌اند و عبارتند از دندان پیش میانی، دندان پیش طرفین، دندان نیش، دندان آسیاب اول و دندان آسیاب دوم. تعداد و نوع دندان‌ها در فک بالا و پایین یکسان است. در هر دو فک، ۳۲ دندان دائمی وجود دارد.

### علل دندان درد

- ❖ پوسیدگی دندان
- ❖ وجود باکتری‌ها در مواد قندی یا وجود ناشاسته ذرات مواد غذایی در دهان
- ❖ پلاک چسبیده به سطح دندان‌ها
- ❖ باکتری‌های موجود در پلاک که اسید تولید می‌کنند و این اسید مینای دندان یا پوشش سخت روی دندان‌ها را از بین می‌برد و در دندان حفره ایجاد می‌کند.
- ❖ خوردن مواد خوراکی بسیار سرد، بسیار گرم یا شیرین
- ❖ آسیب یا ضربه؛ هم در بچه‌ها و هم بزرگسالان

### علائم درد دندان

- ❖ درد دندان به نواحی فک، گونه و گوش پخش می‌شود.
  - ❖ درد بیشتر هنگام جویدن احساس می‌شود.
  - ❖ ایجاد حساسیت نسبت به خوردن مواد گرم یا سرد
  - ❖ ایجاد تورم در فک
  - ❖ شکستگی بخشی از دندان یا خونریزی از دندان یا لثه
- درمان
- ❖ برای از بین بردن هر ذره از مواد غذایی از بین دندان‌ها، از نخ استفاده کنید و طریق استفاده از آن را از دندان‌پزشک یاد بگیرید.
  - ❖ مسکن بخورید.
  - ❖ از بزوکائین حاوی مواد ضد عفونی کننده استفاده کنید.
  - ❖ روغن میخک هم یک راه درمان است.
  - ❖ قرص آسپرین را مستقیم روی لثه قرار ندهید چون ممکن است باعث سوزش بافت لثه شود.

### چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

- ❖ داشتن درد شدید
  - ❖ تب همراه با درد
  - ❖ نفس کشیدن به سختی
  - ❖ بلعیدن غذا به سختی
- موارد پیشگیری**
- ❖ حتما بعد از هر وعده غذایی، مسواک بزنید.
  - ❖ مرتب از نخ دندان استفاده کنید.
  - ❖ هر ۶ ماه یکبار به دندان‌پزشک مراجعه کنید.
  - ❖ هنگام انجام ورزش‌های ضربه‌ای از محافظ دندان استفاده کنید.
  - ❖ سیگار نکشید.
  - ❖ از وعده غذایی متعادل با مقدار ناشاسته و قند کمتر استفاده کنید.
- منبع: MD the medina



برای مراقبت از دهان و دندان خود به این نکات توجه کنید:

### نوزادان و کودکان:

اولین مجموعه دندان‌های کودک تقریباً در زمان تولد، کاملاً شکل می‌گیرد. در ابتدا، این دندان‌ها زیر لثه پنهان هستند. معمولاً، در نوزادان ۶ ماهه اولین دندان‌ها ظاهر می‌شوند. این دندان‌ها به کودک اجازه می‌دهد، غذا بخورد و خوب صحبت کند. در دهان به تدریج رشد دائمی دندان آغاز می‌شود. نکاتی درباره مراقبت از دندان کودک ذکر شده و می‌توانید برای دندان‌های فرزندان از دندان‌پزشک مشاوره بگیرید. هر روز دندان‌های شیری کودکان را تمیز کنید. وقتی اولین دندان‌ها ظاهر شدند، آنها را با یک دستمال مرطوب به آرامی تمیز کنید. وقتی کودک بزرگتر می‌شود، از مسواک کودک استفاده کنید؛ از پستانک استفاده نکنید، چون می‌تواند سلامت دهان را به خطر بیندازد و بر رشد دندان تأثیر بگذارد. اجازه ندهید کودک با بطری شیر بخوابد. زیرا روی دندان‌ها اثر می‌گذارد و باعث ایجاد حفره در دندان می‌شود. کودکان زیر ۲ سال نباید از خمیر دندان استفاده کنند. به جای آن از آب استفاده کنید. به فرزندانتان بیاموزید که چگونه دندان‌های خود را به درستی مسواک بزنند و اهمیت تمیز بودن دندان‌ها را بدانند. حتماً زبانشان را هم مسواک بزنند. همچنین مطمئن شوید که خمیر دندان را نبلعند. فرزندانتان را مرتباً از ۱ سالگی به دندان‌پزشکی ببرید. خردسالان را به خوردن میان‌وعده‌های کم قند مانند میوه، پنیر و سبزیجات تشویق کنید. شیرینی‌های چسبناک و آدامس به کودک ندهید.

### نوجوانان:

مراقبت از دهان و دندان نوجوانان برای داشتن تنفس دل‌پذیر، لبخند زیبا و کرم‌خوردگی کمتر از اهمیت بیشتری برخوردار است. حداقل دو بار در روز دندان‌ها و زبانشان را با خمیر دندان فلوراید مسواک بزنند. حداقل روزی یک بار دندان‌ها را نخ دندان بکشند. برای معاینات منظم و پاکسازی هر ۶ ماه یکبار به دندان‌پزشک مراجعه کنید.

### بزرگسالان:

مراقبت درست از دهان و دندان در بزرگسالان می‌تواند در پیشگیری از افتادن دندان، لثه دردناک یا مشکلات دیگر کمک کند. حداقل دو بار در روز دندان‌ها را با خمیر دندان فلوراید مسواک بزنید و روزی یک بار نخ دندان بزنید. دخانیات مصرف نکنید. از پزشک خود بپرسید که آیا داروهای مصرفی شما عوارض جانبی دارند و می‌تواند به دندان‌هایتان آسیب برساند (مثلاً، برخی داروها ممکن است باعث خشکی دهان شوند).

مرتباً دهانتان را بررسی کنید و مراقب زخم‌هایی باشید که لثه‌ها و دندان‌ها را تحریک می‌کنند یا مشکلات دیگری ایجاد می‌کنند. برای معاینات منظم و جرم‌گیری دندان‌ها هر ۶ ماه به دندان‌پزشک مراجعه کنید. در صورتی که به خوبی مراقبت نکنید، ممکن است با مشکلاتی مواجه شوید؛ مانند:

### کرم‌خوردگی:

کرم‌خوردگی‌ها در اثر پوسیدگی دندان ایجاد می‌شود. وقتی مسواک نزنید، دندان‌ها پوسیده می‌شوند، بنابراین مرتباً نخ دندان بزنید تا باقیمانده مواد غذایی از لای آنها خارج شود.

در صورتی که درمان نکنید، حفره‌ها باعث درد دندان می‌شوند و حتی می‌توانند منجر به افتادن دندان شوند.

### بیماری لثه:

بیماری لثه وقتی اتفاق می‌افتد که پلاک در خط لثه جمع شده باشد. بیماری لثه عفونت بافتی است که دندان‌ها را نیز درگیر می‌کند و دندان‌ها به مرور زمان شل می‌شوند. شواهدی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد، بیماری لثه با بیماری‌های قلبی مرتبط است. کارشناسان مطمئن نیستند که آیا بیماری لثه احتمال ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد یا برعکس.



### سرطان دهان:

استعمال دخانیات و مصرف الکل می‌تواند خطر ابتلا به سرطان دهان را افزایش دهد. رعایت ضعیف بهداشت دهان صرفاً ممکن است خطر ابتلا به سرطان دهان را افزایش ندهد؛ اما اگر آن را با عوامل خطرناک دیگری ترکیب کنید، شانس ابتلا به سرطان را به طرز چشمگیری افزایش می‌دهد.

### نداشتن عزت نفس:

وقتی دندان‌ها را به خوبی تمیز نکنید، وقتی نفس بکشید، بوی بد دهان می‌تواند باعث شود تا در کارتان، در مدرسه و در موقعیت‌های اجتماعی، احساس ناراحتی کنید و تمایلی به مشارکت در جمع نداشته باشید.



بهداشت ضعیف دهان در طولانی مدت می‌تواند منجر به افتادن دندان شود و باعث شود کمتر لبخند بزنید. همه این موارد می‌تواند به عزت نفس فرد یا به تصویری که از خودتان دارید، آسیب برساند. اگر درد در ناحیه دهان و دندان دارید، نادیده نگیرید و فوراً به پزشک یا دندان‌پزشک مراجعه کنید. هر چه دیرتر مراجعه کنید، بیشتر آسیب می‌بینید و خطر آن بیشتر است.

### سوالاتی که می‌توانید از پزشک خود بپرسید:

- آیا رژیم غذایی که دارم می‌تواند بر سلامت دهان و دندان من تأثیر بگذارد؟
- آیا خمیر دندان دیگری توصیه می‌کنید؟
- آیا دندان‌هایم را به شیوه صحیح مسواک می‌زنم؟
- آیا آمالگام برای من بی‌خطر است؟
- آیا کانال ریشه برای من لازم است؟
- آیا می‌توانم از ایمپلنت استفاده کنم؟

منبع Health education