

مطالب آموزشی سلامت دهان و دندان

*مسواک یک وسیله شخصی است و هیچ کس نباید از مسواک فرد دیگری استفاده کند.

*استفاده از نمک، جوش شیرین یا سایر پودرها برای مسواک کردن درست نیست، زیرا باعث آسیب دندان می شود.

*مسواک زدن به صورت افقی و با شدت زیاد می تواند منجر به از بین رفتن لثه و آسیب دندان ها شود.
*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.

*برای جلوگیری از بوی بد دهان، زبان را نیز مسواک کنید.

*وقتی مسواک کردن دندان ها تمام شد، مسواک را با آب بشوید و همچنین مسواک خیس را در جعبه سربسته نگذارید.

*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.

*شایع ترین بیماری های دهان و دندان، پوسیدگی دندان، بیماری های شدید لثه (پریودنتال)، بی دندانی و سرطان دهان است.

*دیابت کنترل نشده، مشکلات متعدد دهانی شامل سوزش دهان، عفونتهای قارچی، بیماری های لثه ای، پوسیدگی دندان و خشکی دهان ایجاد می کند.

*سلامت ضعیف دهان منجر به از دست دادن دندان ها شده و بر توانایی جویدن فرد تاثیر میگذارد و منجر به سوء تغذیه می شود.

*بیمارانی با بهداشت ضعیف دهان و دندان در معرض خطر حمله قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی و بیماری تنفسی قرار دارند.

*کاندیدایزیس دهانی، یک عفونت قارچی دهان است که می تواند نشان دهنده ضعف سیستم ایمنی باشد.

*دسته ای از عوامل خطر هستند که هم باعث ایجاد بیماری های دهان و دندان (پوسیدگی دندان، بیماری پریودنتال، سرطان دهان) می شوند و هم سایر بیماری های عمومی مثل پرفشاری خون، چاقی و اضافه وزن، دیابت و سرطان ها را ایجاد می کنند که به این ها "عوامل خطر مشترک" گفته می شود.

* از عوامل خطر مشترک بین بیماری های دهان و دندان و سایر بیماری های عمومی، تغذیه ناسالم حاوی مواد قندی بالا است که هم باعث پوسیدگی دندان ها می شود و هم باعث چاقی و اضافه وزن می شود.

***دخانیات علاوه بر ایجاد بیماری لثه و سرطان دهان، باعث ایجاد دیگر سرطان ها مانند سرطان ریه نیز می شود.**

*پلاک میکروبی اصلی ترین دلیل ایجاد پوسیدگی دندان و بیماری لثه است. اگر پلاک میکروبی مدت طولانی روی دندان باقی بماند و توسط مسواک و نخ دندان از سطح دندان ها تمیز نگردد به لایه ای سخت به رنگ زرد یا قهوه ای تبدیل شده که جرم دندان نامیده می شود.

***از عوامل مهم ایجاد کننده پوسیدگی ، مواد قندی می باشند.**

* قندهای موجود در میوه ها و سبزیجات و غذاهای حاوی نشاسته پخته مثل برنج و سیب زمینی دارای خاصیت پوسیدگی زایی پایین می باشند.

*** قندهای موجود در مواد غذایی مثل عسل، آب میوه، شکر، شیرینی ها ، نوشابه ها و بیسکویت ها بسیار پوسیدگی زا می باشند.**

* قندهای موجود در فرآورده های لبنی (شیر و مشتقات آن) غیر پوسیدگی زا هستند.

*** مایعات در مقایسه با غذاهای جامد مانند بیسکویت و کیک ها به سرعت از محیط دهان پاک می شوند، لذا خاصیت پوسیدگی زایی کمتری دارند.**

* بهتر است به عنوان میان وعده به جای شیرینی از میوه های تازه و سبزیجات، ماست ساده و مغزها (بادام، گردو و...) استفاده شود.

*** در صورت مصرف مواد قندی و عدم دسترسی به مسواک، حداقل چند مرتبه دهان با آب شستشو داده شود.**

* در صورت استفاده از شربت های دارویی و تقویتی شیرین بعد از هر بار مصرف جهت پاک شدن از سطح دندان ها به کودک میزان کافی آب داده شود.

***در کودکان (به ویژه گروه سنی زیر ۶ سال) استفاده از وارنیش فلوراید دو بار در سال روش ایمن، بی خطر، بدون درد و مؤثر در کاهش پوسیدگی است.**

*جهت جلوگیری از تجمع مواد غذایی در شیارها و فرورفتگی های عمیق سطح جونده دندان و متعاقب آن جلوگیری از پوسیدگی، دندانپزشک با شیار پوش (فیشر سیلنت) این شیارها را پر کرده و مسدود می کند که باعث میشود مواد غذایی دیگر به آن نواحی دسترسی نداشته باشند.