

طریق

روزنامه

تاریخ
۱۲
فروردین
۱۴۰۰
یکشنبه

با چند بیماری دهان آشنا شوید



اگر سلامت دهان و دندان را رعایت نکنید، ممکن است دهان شما دچار بیماری شود؛ اما برخی بیماری‌ها بسیار خاص هستند و احتمالاً برایتان جالب باشد که با این بیماری‌ها آشنا شوید. در ادامه این مطلب از سایت زوم لایف، ۱۶ بیماری دهان که بسیار خاص هستند را معرفی می‌کنیم.

تاول تبخالی

این بیماری دهان، به عنوان تاول‌های تب نیز شناخته می‌شوند و از تب و یا سرماخوردگی به وجود نمی‌آیند، اما می‌توانند به وسیله این موارد تحریک شوند. ویروسی که باعث ایجاد تاول تبخالی می‌شود، معمولاً از طریق یک بوسه، وسایل آشپزخانه مشترک یا سایر تماس‌های نزدیک منتقل می‌شود.

کرم‌ها و پمادهای ارانه شده ممکن است به بهبود این بیماری کمک کنند. در صورت مشاهده زخم‌های مکرر باید به پزشک مراجعه کنید. تاول‌های مکرر یک مشکل دهانی مهم است. سایر مشکلات عبارتند از تاول‌های عفونی، TMJ، نفس بدبو و سرطان دهان!

تاول‌های عفونی

عوامل مؤثر در افزایش حساسیت، عفونت، هورمون‌ها، استرس و عدم دریافت برخی از ویتامین‌ها است.

این تاول‌ها، تاول‌های آفتی نیز نامیده می‌شوند، این زخم‌ها می‌توانند روی زبان، گونه و حتی لثه‌ها ظاهر شوند. بهبود آنها معمولاً یک یا دو هفته طول می‌کشد. زخم‌های پایدار و شدید با کرم‌های خفیف، داروهای تجویزی یا لیزرهای دندانی درمان می‌شوند.

برفک

برفک (Thrush) در کهنسالان و نوزادان شایع‌تر است. سیستم ایمنی ضعیف، آنتی بیوتیک، دیابت یا داروهای خاصی نظیر کورتیکواستروئیدهای استنشاقی می‌تواند باعث پیشرفت این بیماری شود. پاک کردن ضایعات ممکن است باعث درد شود.

برای تشخیص این بیماری باید به پزشک مراجعه کنید.

زبان سیاه مودار

این وضعیت بدون درد زمانی رخ می‌دهد که حفره‌های موجود بر روی زبانتان بیشتر شده و باکتری‌هایی که در دهان شما زندگی می‌کنند، به زبان، ظاهری سیاه و مودار ببخشند.

علل ایجاد این بیماری شامل استفاده از آنتی بیوتیک، بهداشت پایین دهان و دندان، سیگار کشیدن، نوشیدن مقدار زیادی چای یا قهوه و عدم تولید بزاق کافی است. شستشوی زبان معمولاً علائم را به سرعت از بین می‌برد.

مسواک زدن زبان با مسواک مخصوص آن، برای درمان مهم است؛ اما گاهی نیاز به دارو درمانی تحت نظر پزشک دارید.

لوکوپلاکی

لوکوپلاکی (Leukoplakia) واکنش بدن نسبت به یک تحریک کننده مانند دندان‌های تیز شده، دندان‌های مصنوعی به خوبی جای نگرفته، سیگار کشیدن و استعمال تنباکو است. این عارضه می‌تواند به عنوان تکه‌ها یا پلاک‌های سفیدی در دهان ظاهر شود و معمولاً بدون درد است و از بین هم نمی‌رود. لوکوپلاکی می‌تواند یک بیماری پیش آگهی دهنده باشد و همراه بودن آن با سایر تغییرات دهانی ممکن است هشداری بر وجود بیماری دیگر باشد لذا بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

یکن پلان

یکن پلان (Lichen Planus) به صورت لکه‌های سفید و یا تکه‌های سفید شبکه مانند در داخل گونه‌ها یا زبان ایجاد می‌شوند. به طور کلی، یکن پلان خفیف نیازی به درمان ندارد؛ اما اگر باعث درد یا زخم شود، می‌توان آن را با داروهای خوراکی و موضعی درمان کرد.

یکن پلان دهانی ممکن است مزمن باشد و خطر ابتلا به سرطان دهان را افزایش دهد. علاوه بر این یکن پلان می‌تواند روی پوست، پوست سر، ناخن‌ها و اندام‌های تناسلی تأثیر بگذارد.

زبان جغرافیایی

نام این بیماری دهان (Geographic Tongue) است. هنگامی که بخش‌هایی از زبان شما برخی از پرزهای کوچک خود را از دست می‌دهند، نقاط تپه ماهوری در زبانتان به وجود می‌آید که شبیه به نقشه است.

این لکه‌ها می‌توانند در عرض چند ثانیه تا چند ساعت، محل، الگو و اندازه خود را تغییر دهند. زبان جغرافیایی بی‌خطر است و مشکلی برایتان به وجود نمی‌آورد. معمولاً به درمان نیاز ندارد و اگر درد دارید، داروهای ضد درد و داروهای ضدالتهابی می‌توانند به شما کمک کنند.

سرطان دهان

سرطان دهان، دردی که از بین نمی‌رود. بی‌حسی ناگهانی در صورت، دهان یا گردن که هیچ توضیحی برایش ندارید. مشکل در جویدن، صحبت کردن یا بلعیدن. این علائم چند نمونه از علائم سرطان دهان هستند.

علل رایج ابتلا به سرطان دهان عبارت است از سیگار کشیدن و مصرف دخانیات، نوشیدن الکل، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید و سابقه خانوادگی سرطان. علاوه بر این، سرطان دهان به ویروس پاپیلومای انسانی یا HPV مرتبط است.

اجازه ندهید ترس از نام این بیماری مانع از مراجعه شما به پزشک شود چراکه سرطان دهانی که در مراحل اولیه تشخیص داده شود قابل درمان است.

سندرم فصل فکی گیجگاهی

مشکل فک که سندرم مفصل فکی گیجگاهی (TMJ) نامیده می‌شود می‌تواند درد شدیدی را در فک، صورت، گوش یا گردن شما ایجاد کند. انقباض، آسیب دندان یا آسیب‌های دیگر می‌تواند باعث ایجاد

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: بیماری‌های دهان

صفحه
۶
شماره
۳۰۶۵
سال
بیست و هفتم

سلامت



عوامل خطر ساز در ارتباط با ایجاد سرطان دهان

می‌شود. برای تشخیص سرطان دهان در مراحل اولیه، غربالگری سرطان دهان به طور منظم توسط متخصص دندانپزشکی و یا کارشناس بهداشت انجام می‌شود.

علائم و نشانه‌های سرطان دهان

اگر متوجه علائم زیر شدید، بلافاصله به دندانپزشک و یا یک متخصص بهداشت مراجعه کنید:

–زخم‌های دهانی که پس از گذشت دو هفته بهبود نمی‌یابند

–لکه‌های تیره قرمز یا سفید در دهان

–ایجاد توده در لب، زبان یا گردن

–خونریزی دهان

–گلو درد و دشواری در بلع

بهترین راه، پیشگیری است

بیماری‌های دهان و دندان بسیار دردناک و بعضاً غیرقابل درمان هستند، بنابراین مخصوصاً در مورد بیماری شایعی همچون سرطان دهان، به نظر می‌رسد بهترین و آسانترین راه، پیشگیری است. حذف پلاک از طریق مسواک زدن و نخ دندان کشیدن روزانه و نیز برنامه‌ریزی برای جرم گیری دندان‌ها به صورت دوره‌ای، بهترین راه برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های دهان است. در صورت لزوم، دندانپزشک شما می‌تواند یک برنامه شخصی برای شما در زمینه مراقبت از دهان و دندان طراحی کند تا بتواند نیازهای شما را تأمین کند.

–دندان‌هایتان را روزانه حداقل دو مرتبه، دو تا سه دقیقه با خمیر دندان حاوی فلوراید بشویید. اطمینان حاصل کنید که در امتداد لثه، مسواک را حرکت می‌دهید.

–روزانه برای حذف پلاک از مکان‌هایی که مسواک شما نمی‌تواند به آن برسد، از نخ دندان استفاده کنید. آیا نخ دندان را دوست ندارید؟ از یک مسواک بین دندانی لینک به مسواک بین دندانی استفاده کنید که می‌تواند راحت‌تر از نخ دندان باشد.

–اگرچه یک جایگزین برای مسواک زدن و نخ دندان نیست، اما استفاده از دهانشویه می‌تواند پلاک‌ها را تا ۲۰ درصد کاهش دهد.

–به طور روتین به یک دندانپزشک متخصص برای بررسی منظم و جرم‌گیری دندان‌ها لینک به جرم گیری مراجعه کنید.

–سیگار و استفاده از محصولات تنباکو دار را ترک (یا کاهش) کنید، زیرا ترک مصرف دخانیات خطر ابتلا به سرطان دهان را کاهش می‌دهد.

–مصرف الکل را ترک کنید. خودداری از مصرف الکل خطر ابتلا به سرطان دهان را کاهش می‌دهد.

–اگر از نظر جنسی فعال هستید، استفاده از کاندوم خطر ابتلا به HPV را کاهش می‌دهد.

–هنگامی که شما در خارج و در معرض آفتاب قرار می‌گیرید، از کرم‌های محافظت کننده در برابر UV، روی لب‌ها، استفاده کنید.

–از یک رژیم غذایی سالم که همراه با میوه‌ها و سبزیجات است، استفاده کنید.

–روزانه قسمت‌های بدن نیز گسترش یابد و پس از آن درمان، دشوار



به گزارش سایت دنیال عوامل خطر ساز در ارتباط با ایجاد سرطان دهان عبارتند از:

–سن: در افراد بالای ۴۰ سال خطر ابتلا به سرطان دهان افزایش می‌یابد. سرطان دهان در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد، اما بروز آن بیشتر در بالای ۴۰ سال اتفاق می‌افتد. افراد بالای ۶۰ سال نیز بیشترین میزان ابتلا به سرطان دهان را دارند.

–سیگار کشیدن: سیگار کشیدن یا استفاده از محصولات تنباکو خطر ابتلا به سرطان دهان را افزایش می‌دهد، به‌خصوص اگر همراه با مصرف الکل زیاد باشد. این شامل تنباکوی دودی، جویدن تنباکو و سیگار کشیدن است.

–الکل: مصرف زیاد الکل، به ویژه در صورتی که همراه با مصرف سیگار باشد، خطر ابتلا به سرطان دهان را افزایش می‌دهد. میزان مصرف الکل و مدت استفاده از آن، خطر ابتلا به سرطان دهان را افزایش می‌دهد.

–HPV: به طور فزاینده‌ای این مسئله در دست تحقیق است که ارتباطی بین عفونت ویروسی پاپیلومای انسانی، به ویژه HPV–۱۶، با سرطان‌های دهانی وجود دارد.

–جنسیت: مردان نسبت به زنان بیشتر در معرض ابتلا به سرطان دهان هستند. در گذشته، شانس ابتلا به سرطان دهان در مردان شش برابر نسبت به زنان بود. با این حال؛ این نسبت امروزه این نسبت کمتر شده است و در حال حاضر نزدیک به نسبت دو به یک است.

–رژیم غذایی: غذایی حاوی میوه و سبزیجات، دارای یک عامل محافظتی است و اعتقاد بر این است که خطر ابتلا به سرطان دهان را کاهش می‌دهد.

–قرار گرفتن در معرض خورشید: در افرادی که در معرض تابش آفتاب قرار دارند، خطر ابتلا به سرطان دهان افزایش می‌یابد.

تشخیص زود هنگام

سرطان دهان در صورت تشخیص در مراحل ابتدایی، می‌تواند با موفقیت درمان شود؛ اما اگر در مراحل اولیه درمان نشود، سرطان می‌تواند به سایر قسمت‌های بدن نیز گسترش یابد و پس از آن درمان، دشوار

نکات ضروری برای بهداشت دهان و دندان

مترجم: مهتا زمانی نیک



مراقبت از دندان‌ها و رعایت بهداشت دهان و دندان اهمیت بسیار زیادی دارد. مهم‌ترین کار دندان‌ها، جویدن است. اگر نتوانیم غذا را به خوبی بجویم، از خوردن غذا بیشتر لذت می‌بریم. همچنین هضم آن راحت‌تر خواهد بود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت. همه دوست دارند دندان‌های سالم و دهان خوشبویی داشته باشند.

برای داشتن دندان‌های سالم باید به درستی از آن مراقبت کنیم و حتی اگر دندان‌های سالم و خوبی هم داریم، برای مراقبت از آن و پیشگیری از مشکلات دهان و دندان باید اقدامات درست و مناسبی انجام دهیم، مثلاً استفاده مناسب از دهانشویه‌ها و نیز توجه به برخی عادات روزمره که بسیار بااهمیت است.

بدون مسواک زدن نخواهید

توصیه شده که حداقل ۲ بار در روز مسواک بزنیم. بسیاری از ما از مسواک زدن در شب غافلیم یا به آن توجهی نمی‌کنیم اما مسواک زدن قبل از خواب به از بین رفتن جرم و باقی‌مانده غذا در لابه‌لای دندان کمک می‌کند.

درست مسواک بزنید

روش مسواک زدن بسیار مهم است. در واقع درست مسواک زدن موجب پوسیدگی دندان می‌شود. برای مسواک زدن وقت بگذارید. مسواک را به آرامی در دهان حرکت دهید و با حرکت دورانی باقی‌مانده غذا را از لابه‌لای دندان‌ها پاک کنید. گاهی اوقات درست مسواک زدن موجب به جا ماندن برخی جرم‌ها و در نتیجه بیماری دهان و دندان می‌شود.

روی زبان را مسواک کنید

جرم‌ها با قرار گرفتن میان پرزهای زبان نه تنها دهان را بدبو می‌کنند، بلکه منجر به بیماری‌های دهان و دندان می‌شوند بنابراین هنگام مسواک زدن دندان، زبان را نیز مسواک کنید.

مسواکتان را دست‌کم هر ۳ ماه یکبار عوض کنید

هنگامی که موهای مسواک تمپیده می‌شوند، کارایی آن کمتر می‌شود و مسواک‌های فرسوده احتمالاً حاوی باکتری‌های دهانی‌اند و هر بار که مسواک می‌کنید، دوباره آنها را به دهان بازمی‌گردانید.

شما باید مسواکتان را تقریباً هر ۳ ماه یکبار عوض کنید. مسواک زدن خیلی محکم هم مشکل‌آفرین است زیرا دندان را خراش می‌دهد و به بافت لثه آسیب می‌رساند، به طوری که اتصال محکم لثه با دندان را از بین می‌برد و راه را برای عفونت و آسیب جدی لثه باز می‌کند.

بسیاری از تحقیقات نشان داده مسواک‌های معمولی و دستی به اندازه مسواک‌های برقی مؤثرند اما ممکن است مسواک‌های برقی در تمیز کردن بین دندان‌ها بهتر عمل کنند و افراد سالمندتر ممکن است تمایل داشته باشند از مسواک برقی استفاده کنند چون قدرت و مهارت دستشان کاهش پیدا کرده است.

محل دستگاه مسواک‌های برقی بزرگ‌تر است و راحت‌تر می‌توان آن را در دست گرفت و حرکت خودکار آن، مسواک زدن را ساده‌تر می‌کند. لازم نیست از مدل‌های لوکس و گرانقیمت برقی استفاده کنید،