

طریقه

روزنامه

تاریخ
۱۶
اردیبهشت
۱۴۰۲
شنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: تغذیه و سلامت دهان و دندان

تغذیه و سلامت دهان و دندان

هفته ملی سلامت گرمای باد؛

سایت علوم پزشکی شیراز می نویسد: قند و شکر اصلی ترین عوامل خطر پوسیدگی دندان است. کاهش مصرف شکر به عنوان بخشی از یک زندگی سالم سلامت دهان را ارتقاء داده و می تواند خطر بسیاری از بیماری های غیر مسری مانند دیابت و چاقی را کاهش دهد.

توصیه سازمان جهانی بهداشت به مردم این است که بیش از ۵ درصد کل انرژی بدن از شکر تأمین نشود، یعنی مصرف بیش از پنج قاشق چایخوری در روز ممکن است عوارض نامطلوب به همراه داشته باشد. همچنین به دولت ها توصیه می شود که بر محصولات با شکر بیشتر مالیات بیشتری وضع کنند و در بوفه مدارس از عرضه محصولات با مقدار شکر بالا به کودکان پرهیز شود.

خوب است بدانیم همه انواع قندها پوسیدگی را هستند؛ به جز قند شیر (لاکتوز) که خاصیت پوسیدگی زای کمتری دارد.

غذاهایی با ساختار نشاسته ای از قبیل برنج، سیب زمینی، نان و پاستا در کودکان خطر کمتری در ایجاد پوسیدگی دارد، اما هنگامی که تصفیه یا پخته می شود و یا در صورت ترکیب شدن با قندها مثل شیرینی یا غلات صبحانه یا بیسکویت و استفاده به دفعات؛ نشاسته آنها پوسیدگی زایی بیشتری دارد.

قندهایی که به طور طبیعی در ساختار سلولی غذاها وجود دارد مثل قند موجود در میوه ها و سبزی ها، قدرت پوسیدگی زایی بسیار کمتری دارد



هفته ملی سلامت

۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۲



و برای تغذیه خوب بسیار با اهمیت است.

قندهایی که از سوی مصرف کننده، یا به طور صنعتی در کارخانه و یا در فرآیند تولید به غذاها افزوده می شود؛ مثل شکر موجود روی میز غذا، شیرینی ها، نوشیدنی های شیرین شده، آب نبات ها و شکلات های مختلف، قدرت پوسیدگی زایی بالایی دارد و وقتی به مقدار زیاد مصرف شود، اثرات زیان آور و مخربی را به همراه دارد.

توصیه می شود پس از استفاده از مواد قندی، دندان های خود را با مسواک و خمیردندان حاوی فلوراید تمیز کنیم و در صورت نبود دسترسی به مسواک در فرصت طلایی (۲۰ دقیقه) بعد از مصرف مواد قندی دهان خود را با آب شست و شو دهیم.

همه چیز در مورد بهداشت دهان و دندان

افرادی که دارای لته‌های بیماری می‌باشند (که البته علت ایجاد بیماری‌های لته‌ای خود بحث جداگانه‌ای دارد) مستعد پوسیدگی می‌باشد چون گاهی تحلیل لته و تحلیل استخوان باعث می‌شود ریشه دندان از زیر لته پیدا شود و چون ریشه دندان فاقد مینا می‌باشد به همین دلیل دچار پوسیدگی بیشتر می‌شود و علاوه بر آن بیماری های لته ای باعث تخریب استخوان و در نهایت منجر به از دست رفتن دندان می‌شود.

داروها:

همانطور که ذکر شد بعضی از داروها باعث خشکی دهان می‌شوند که بطور ثانویه باعث خشکی و سپس پوسیدگی دهان می‌شوند بعضی از داروها نیز باعث ایجاد بیماری‌های لته ای می‌شوند که آن هم بطور ثانویه باعث پوسیدگی می‌شوند.

بیماریها:

بیماریها بطور مستقیم نقشی در ایجاد پوسیدگی ندارند اما بطور ثانویه در اثر استفاده از دارو یا بدون دارو مثلا در بیماری عصبی و... باعث می‌شوند دندانها استعداد بیشتری نسبت به پوسیدگی داشته باشند.

عوامل جلوگیری کننده :

گفتیم که عامل اصلی پوسیدگی پلاک دندانی می‌باشد پس در حقیقت باید چند کار را انجام دهیم تا پوسیدگی دیرتر عارض بیاید
۱ – مقاوم‌سازی دندان
۲ – کاهش ایجاد زمینه مناسب برای پلاک دندانی
۳ – از بین بردن پلاک دندانی
۴ – معاینات مرتب و مکرر

حقایقی در مورد دندان:

دندان های شما منحصر به فرد هستند. دندان‌های هر کس مانند اثر انگشت او هستند. به همین دلیل گاهی از سوابق دندانپزشکی برای شناسایی بقایای انسان استفاده می شود. حتی دوقلوهای یکسان نیز دندان‌های یکسانی ندارند. دندان‌ها مانند کوه یخ هستند. حدود یک سوم از هر دندان زیر لته‌ها

است.

به همین دلیل وجود لته های سالم در سلامت و استحکام دندان‌ها اهمیت زیادی دارد. لته های شما همیشه باید صورتی رنگ و محکم باشند. مینای دندان سخت ترین بخش بدن هر کس است. مینا لایه بیرونی دندان است که مانند پوسته‌ای سخت وظیفه آن مراقبت از سایر بخش‌های دندان است. مینا، مانند استخوان، عمدتا از کلسیم و فسفات ساخته شده است، اما به دلیل وجود پروتئین و بلورهای خاصی در آن بسیار محکم تر از استخوان است.

مینای دندان نفوذ ناپذیر نیست.

حتی با وجودی که مینا از دندان محافظت می‌کند، اما ممکن است بشکند، ترک بخورد، یا دچار پوسیدگی شود. شکرها و اسیدها، مانند مواد موجود در نوشابه‌ها، با باکتری های دهان شما ارتباط برقرار می‌کنند و به مینای دندان حمله می‌کنند.

زرد شدن به معنی پوسیدگی است. زرد شدن دندان فقط به دلیل مصرف چای و قهوه نیست. مینا مسئولیت ظاهر سفید دندان ها را بر عهده دارد. بنابراین زرد شدن دندان می‌تواند نشانه وجود پوسیدگی باشد. هر گونه درد نیز علامت آسیب دیدن مینای دندان است. دنتین رشد می‌کند، اما مینای دندان رشد نمی‌کند. دنتین لایه ای است که در زیر مینای دندان قرار دارد و از استخوان های شما سخت تر است. دنتین از کانال های کوچکی ساخته شده است و سیگنال های عصبی و مواد مغذی را در دندان انتقال می‌دهد.

سه نوع دنتین وجود دارد:

اولیه، ثانویه و ترمیمی. در حالی که مینای دندان اساسا استاتیکی است، دنتین همچنان به رشد ادامه می‌دهد و در طول زندگی شما تغییر می‌کند. دهان شما محل زندگی ۳۰۰ نوع باکتری است. پلاک دندان حاوی میلیون‌ها باکتری است که از ۲۰۰ تا ۳۰۰ گونه مختلف تشکیل شده‌اند. عامل اصلی فساد دندان‌ها استرپتوکوک موتانس است که قند و سایر کربوهیدرات ها را به اسید تبدیل می‌کند. پلاک دشمن دندان است. این ماده سفید و چسبنده، به طور مداوم رشد می‌کند.

اگر به طور مرتب آن را با مسواک زدن و نخ دندان از بین نبرید، می‌تواند به پوسیدگی دندان منجر شود. بدون برداشتن، پلاک سخت و مستحکم می‌شود. در صورت سخت شدن پلاک، دیگر نمی‌توان آن را با مسواک از بین برد. بنابراین مسواک زدن دو بار در روز ضروری است.

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: تغذیه و سلامت دهان و دندان

همه چیز درباره بهداشت دهان و دندان کودکان و بزرگسالان

سایت ویستا می نویسد: بهداشت دهان و دندان به معنی تمیز نگه‌داشتن دهان و دندان به منظور جلوگیری از ایجاد مشکلات دندانی است که رایج‌ترین آنها پوسیدگی، بیماری‌های لته و بوی بد دهان می‌باشد. برخی از بیماری‌های دهان برای بهبودی و بازسازی بافت‌های دهان (به عنوان مثال، در بیماری‌هایی مانند بیماری‌های لته، التهاب و عفونت لته یا روش‌های مختلف جراحی) به رعایت بهداشت دهان و دندان به طور مناسب نیاز دارند.

با این وجود، گاهی اوقات حتی در بیمارانی که به خوبی از دندان‌های خود مراقبت می‌کنند نیز مشکلاتی پیش می‌آید. بنابراین، مهم است که بتوانیم علائم مشکلات دندانپزشکی را تشخیص داده و بدانیم چگونه آنها را رفع کنیم. با اینکه دندانپزشک ممکن است در شرایط اضطراری دندان‌های شما را ترمیم کند اما مسئولیت سلامت دندان‌های شما با خودتان است.

دهان شما مانند هر قسمت دیگر بدن شما است. اگر از آن به خوبی مراقبت کنید، به احتمال زیاد مشکلات کمتری برایتان ایجاد می‌کند و ترغند مورد نیاز برای حفظ سلامتی عالی، مراقبت و نگرش عملی است. بنابراین، با مراقبت از دندان‌هایتان هم سلامتی خود را تضمین می‌کنید. متخصصین کلینیک دندانپزشکی ویستا توصیه می‌کنند که حداقل دو بار در سال برای معاینه به دندانپزشکی مراجعه کرده و در مورد مراقبت از دندان‌ها و بهداشت دهان مطالبی بدانید تا بتوانید از بروز هر گونه مشکل برای دندان‌هایتان پیشگیری کنید.

چرا بهداشت دهان و دندان مهم است؟

وجود دندان‌های سالم و ترمیم‌های دندان که مدت طولانی دوام خواهند داشت (پرکردن دندان، روکش کردن دندان، بریج دندان، دندان مصنوعی، ایمپلنت دندان و غیره) رابطه مستقیم با رعایت منظم و مرتب بهداشت دهان و دندان دارد.

اقداماتی که به منظور رعایت بهداشت دهان و دندان به منظور جلوگیری از پوسیدگی، بیماری‌های لته، ورم و التهاب لته و خرابی دندان انجام می‌شوند شامل موارد زیر هستند:

حداقل یک سوم مواردی که بزرگسالان دندان‌های خود را از دست می‌دهند به‌علت وجود بیماری‌های پرودنتال و عوارض آنها است.

پوسیدگی دندان رایج‌ترین بیماری است. پوسیدگی باعث مینرالیزه شدن استخوان و خرابی بافت‌های سخت دندان می‌شود که در صورت عدم درمان می‌تواند تغییرات غیر قابل بازگشتی در ساختار دندان ایجاد کرده و همچنین باعث عفونت بافت‌های اطراف و در نهایت از دست دادن دندان شود.

رعایت بهداشت صحیح دهان و دندان پیش نیاز بازسازی موفق ایمپلنت دندان است. علاوه بر این، تخصصی‌ترین و گران قیمت‌ترین ترمیم‌ها نیز در صورت عدم رعایت صحیح بهداشت دهان و دندان به زودی از بین خواهند رفت. به عبارتی، بهداشت ضعیف دهان و دندان می‌تواند تا حد زیادی منجر به خرابی شود.

در صورت عدم رعایت بهداشت دهان و دندان چه مشکلاتی پیش خواهند آمد؟

پس از هر وعده غذایی، پلاک دندان روی سطح دندان‌ها، لته‌ها یا پروتزه‌های دندان، مخصوصا نزدیک حاشیه‌ی لته‌ها جمع می‌شوند. پلاک دندان یک بیوفیلم یا فیلم زیستی است که معمولا به رنگ زرد روشن بوده و به طور طبیعی توسط باکتری‌های موجود در دهان که سعی دارند خود را به سطح نرم دندان برسانند گسترش می‌یابد. پلاک پناهگاهی برای میکروارگانیسم‌های دهانی است و در حفره دهانی رشد می‌کند تا زمانی که بتواند به شکل یک سنگ معدنی (که به نام رسوب نیز معروف

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۶۲۸
سال
بیست و نهم

همه چیز درباره بهداشت دهان و دندان کودکان و بزرگسالان



است) در آید.

معمولا، دندانپزشک‌ها توصیه می‌کنند که دندان‌ها حداقل دومرتبه در سال به طور تخصصی جرم‌گیری شود. جرم‌گیری تخصصی شامل پوسته پوسته کردن یا تراشیدن دندان، براق کردن دندان و سپس فلوراید تراپی است.

در مدت زمان میان دو جرم‌گیری تخصصی (که بسیار موثر است)، رعایت بهداشت دهان و دندان برای پیشگیری از رشد پلاک و رسوبات ضروری است زیرا پلاک و رسوبات باعث ایجاد مشکلاتی که در بالا ذکر شد می‌شوند.

روش‌های مختلف رعایت بهداشت دهان و دندان

مسواک زدن

مسواک زدن مهمترین عمل برای رعایت بهداشت مناسب دهان و دندان است. تحقیقات پزشکی جدید نشان داده‌اند که مسواک زدن صحیح از ایجاد پوسیدگی، بیماری پرودنتال (التهاب و عفونت لته و استخوان‌های اطاف) و یا بیماری‌های لته که باعث از دست رفتن دندان می‌شوند، جلوگیری می‌کند.

مسواک زدن صحیح حداقل ۲ دقیقه وقت می‌گیرد. باید به خط لته، قسمت‌های غیر قابل دسترس عقب دندان‌ها و قسمت‌های اطراف پرشدگی‌ها، تاج دندان‌ها و دیگر قسمت‌های پر شده توجه ویژه داشت. دندان مصنوعی‌های متحرک را باید برداشته و جداگانه تمیز کرد.

سطح خارجی دندان‌های بالا و سپس سطح خارجی دندان‌های پایین را تمیز کنید.

سطح داخلی دندان‌های بالا و سپس سطح داخلی دندان‌های پایین را تمیز کنید.

قسمت‌هایی از دندان که با آنها غذا چوبیده می‌شود را تمیز کنید.

برای اینکه هنگام تنفس احساس تازه‌تری داشته باشید، روی زبان را نیز مسواک بزنید.

استفاده از نخ دندان

استفاده از نخ دندان یکی از عناصر مهم در رعایت بهداشت دهان و دندان است، زیرا نخ می‌تواند پلاک‌ها و ذرات غذایی فاسد شده‌ی باقیمانده در بین دندان‌ها را برطرف کند. این غذاهای فاسد شده و پلاک‌ها باعث آسیب لته‌ها شده و باعث می‌شوند بافت‌های لته به راحتی خونریزی کنند.

از آنجا که تشکیل پلاک باعث پوسیدگی دندان و بیماری لته می‌شود، توصیه می‌شود روزانه از نخ دندان استفاده کنید.

دهانشویه

دهانشویه یک محلول ضدعفونی کننده است که به عنوان به داروی خانگی مراقبت کننده از دهان استفاده می‌شود تا بهداشت دهان و دندان را بیشتر کند.

بهداشت دهان و دندان در کودکان

دکتر ماریتا شکاریان



پرواضح است که رعایت بهداشت دهان و دندان در کودکان از همان دوران نوزادی که تنها تغذیه ی نوزاد شیر است، شروع می شود. لازم به ذکر است، باقی ماندن ذرات شیر روی لته ی نوزادان، باعث ایجاد التهابات لته ای شدید در آن ها می شود.

برای جلوگیری از ایجاد عارضه ی نامطلوب ذکر شده لازم است؛ بعد از هر بار مصرف شیر توسط نوزاد، لته های او با استفاده از گاز استریل نمناک تمیز شوند.

بعد از تمیز کردن لته ی نوزاد، دو جرعه آب به وی بنوشانید تا باقی مانده ی ذرات شیر موجود روی زبان و سایر بافت های نرم دهان نوزاد شسته شود.

توصیه می شود والدین، روند فوق الذکر را تا رویش اولین دندان شیری فرزندشان ادامه دهند. با رویش اولین دندان های شیری والدین می توانند مسواک های انگشتی مخصوص که در داروخانه ها موجود است، را جایگزین گاز استریل نمناک کنند.بدیهی است بعد از هر بار مصرف شیر توسط کودک، نیاز است تا با استفاده از مسواک های انگشتی دندان و سایر بافت های نرم دهانی او تمیز شود. با افزایش تعداد دندان های شیری، مسواک های متناسب با سن کودک که دارای سایز کوچک و پرزهای نرم می باشد، جایگزین مسواک های انگشتی می شوند.

طریقه ی مسواک زدن کودکان

کودکان تمایل خیلی شدیدی به تقلید رفتارهای والدین خود نشان می دهند. مسواک زدن نیز از این قاعده مستثنی نیست؛ پر واضح است که کودکان مهارت کامل در مسواک زدن را تا سن ۷ یا ۸ سالگی به دست نمی آورند.

بنابراین نمی توان مسئولیت بهداشت دهان و دندان را تا قبل از سن مذکور به صورت کامل به عهده ی کودک سپرد. این در حالی است که ما می توانیم اجازه دهیم کودک با مسواک خودش در هر نوبت، یک محدوده ی زمانی خاصی را صرف مسواک زدن کند تا کاملا ملکه ذهنش شود که در طول روز سه الی چهار نوبت نیاز است تا دندان‌های خود را مسواک بزند.

نحوه آموزش صحیح مسواک زدن به کودکان

❖در مرحله اول همینکه کودک یاد بگیرد که در طول روز چند نوبت نیاز است تا دندان های خود را مسواک بزند کافی می باشد.

❖در مرحله ی دوم نیاز است تا والدین برای آموزش مسواک زدن صحیح و چک کردن بهداشت دندان های کودک وارد عمل شوند و یکبار دیگر به صورت کامل دندان های کودکشان را همراه با خمیر دندان، مسواک کنند.