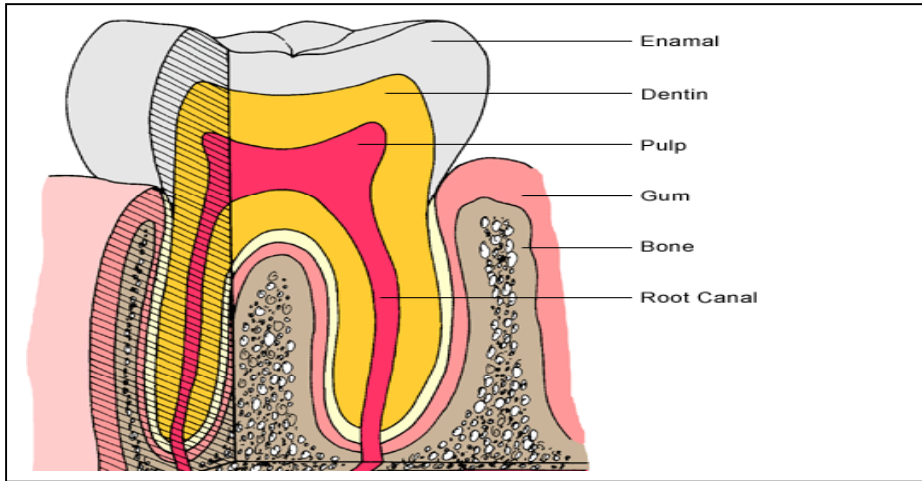


بهداشت دهان و دندان :



دهان اولین قسمت لوله گوارش است که از لب ها شروع و به حلق منتهی می گردد و در داخل آن دندانها ، زبان و غده های بزاقی قرار گرفته اند. دندانها وسیله خرد کردن و جویدن غذا و تبدیل آن به قطعات کوچک است که در واقع اولین قدم در راه گوارش غذا می باشد. دندانها علاوه بر جویدن و خرد کردن غذا در صحبت کردن واضح نقش مهمی دارند . دندانهای خراب ممکن است سبب بیماری و بوی بد تنفسی شود. از طرفی دندانها یکی از اولین اعضای است که در برخورد با اشخاص دیده می شود و در زیبایی و جذابیت انسان مؤثرند. علی رغم پیشرفت های زیادی که در دندانپزشکی شده است ولی اغلب مردم بسیاری از دندانهایی را که می توانستند آنها را نگه دارند از دست می دهند . تقریباً سه چهارم مردم قبل از رسیدن به سن هفتاد سالگی دندانهای طبیعی خود را از دست داده و از دندانهای مصنوعی استفاده می کنند یا بدون دندان هستند در صورتیکه موازین بهداشتی در مورد دهان و دندان رعایت نشود سلامت انسان به خطر خواهد افتاد. از بین بیماریهای مربوط به دهان و دندان پوسیدگی دندان و التهاب و عفونت لثه ها بزرگترین و اساسی ترین علت از دست دادن دندانها محسوب می شوند. براساس مطالعاتی که در زمینه بررسی عوامل مؤثر در پوسیدگی دندان انجام گرفته مشخص شده که عواملی مثل سن ، جنس ، شغل، توارث ، اختلالات روحی و روانی ، شرایط جغرافیایی و آب وهوا ، عوامل میکروبی و نوع تغذیه در پوسیدگی دندان نقش مهمی دارند . ولی آنچه که مسلم است احتمال پوسیدگی در دندانهای تمیز بسیار کم می باشد و با رعایت اصول بهداشت دهان و دندان می توان از پوسیدگی دندان و دیگر بیماریهای دهان و دندان مثل بوی بد دهان و پیشگیری کرد.

علاوه بر موارد فوق عوارض و بیماریهای مربوط به دهان و دندان در اثر عوامل زیان آور موجود در محیط های کاری و یا در جریان مسمومیت های ناشی از کار نیز ممکن است به وجود آیند که برخی از این عوارض عبارتند از سائیده و خرد شدن دندانها در اثر تماس با گرد و غبار سلیس و سیمان خورده شدن دندان ها در اثر تماس با اسیدها پوسیدگی دندانها در اثر تماس با موادی چون قند ، نمک ، آرد و سود،

افتادن دندانها در اثر تماس با گرد و غبار نمک و مسمومیت مزمن با سرب ، جیوه ، منگنز و گوگرد ، رنگین شدن دندانها در اثر تماس با موادی مثل آهن ، مس و ... نکرور فک در اثر تماس با فسفر و

نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان



با توجه به موارد فوق برای حفظ بهداشت دهان و دندان باید نکات زیر را همیشه به خاطر سپرد و آنها را انجام داد.

❖ استفاده از رژیم غذایی که مقدار مواد قندی آن متناسب بوده و نیز ویتامین های مورد نیاز بدن را به ویژه در مراحل رشد و نمو دندانی تأمین نماید.

❖ خودداری از شکستن هر گونه مواد خوراکی مانند گردو ، پسته ، فندق ، قند و نظایر آن با دندان ، زیرا این عمل به مینای دندان صدمه زده آن را برای کرم خوردگی آماده می سازد.



❖ برای اجتناب از ماندن ذرات غذایی در فضای بین دندان ها لازم است دندانها پس از هر دعه غذا یا لااقل قبل از خوابیدن شسته شوند. روی هر دندانی یک لایه میکروب که بدور هم جمع شده اند می چسبد که عمل تخمیری آنها روی مواد قندی موجود در غذاهائی که در دهان وارد شده اند باعث ایجاد اسیدितه شدیدی می شود که برای مینای دندانها مضر است در نتیجه مینای دندان در نقاط مختلف از بین رفته و کرم خوردگی ایجاد می شود. همچنین

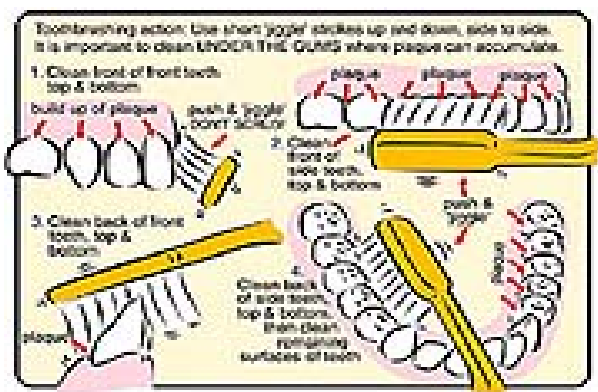
به علت فقدان اکسیژن عمل مخرب میکرب ها تسهیل می گردد که این کیفیت مخصوصاً در دهان های کثیف و همچنین دهانهای که بد شسته شده اند مشاهده می گردد.



حتی الامکان از خوردن غذا در غیر ساعات معینی خودداری شود زیرا به دنبال خوردن هر غذا یا شیرینی ، خود بخود یک حمله اسیدی حاصل می شود که برای دندان ها مضر است.

❖ دندان ها را گاه به گاه یا لااقل سالی یک بار باید به دندان پزشک نشان داد تا با برداشتن جرم دندان و ترمیم کرم خوردگی های تازه که معالجه زودرس آنها بسیار مهم است دندان ها تمیز شوند.

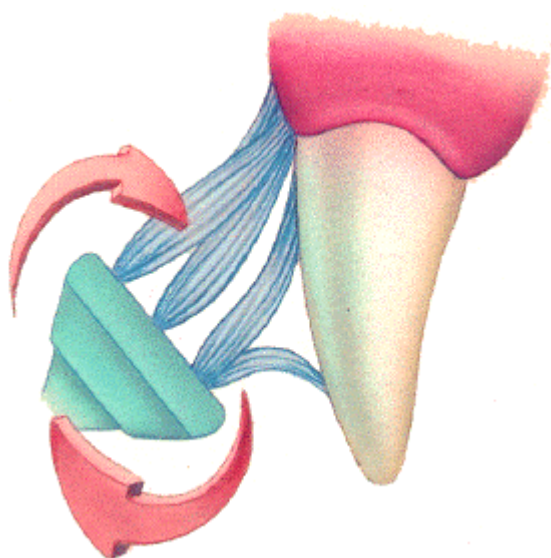
- ❖ استفاده از مخلوط جوش شیرین و نمک طعام به نسبت ۲ به ۱ به جای خمیردندان چند بار در هفته کمک مؤثری به حفظ دندان هاست .
- ❖ سالم بودن لثه ها برای سلامت دندان ها اهمیت به سزایی دارد. از تحریک لثه ها به وسیله سنجاق و چوب کبریت و غیره باید خودداری نمود. به مجرد آن که ناراحتی برای لثه ها به وجود آمد باید به دندانپزشک مراجعه شود.



❖ موقع مسواک زدن دندان ها ، باید مسواک را از طرف ریشه به طرف تاج دندان حرکت داد . بنابراین دندانهای ردیف فوقانی از بالا به پائین و برای دندانهای تحتانی از پائین به بالا . سطح داخلی دندان ها را نیز باید مسواک زد . هیچ گاه مسواک را به طور افقی به دندان نزنید. مسواک باید همیشه تمیز و مرتب باشد . وقتی مسواک کهنه شد باید آن را دور

انداخت و از مسواک تازه ای استفاده کرد. در انتخاب خمیردندان ، انواعی باید انتخاب گردند که لثه ها و مخاط دهان نسبت به آنها حساسیت نشان ندهند.

- ❖ نباید پس از نوشیدن مشروبات بسیار سرد بلافاصله چیزهای گرم نوشید و یا خورد. عکس این قضیه نیز درست است.
- از نوشیدن مشروبات الکلی و استعمال دخانیات که به سلامتی دندان ها لطمه می زند بایستی جداً خودداری نمود.
- توجه به دندان ها برای زنان باردار بسیار مهم است زیرا مقداری از کلسیم و مواد معدنی بدن در این هنگام به مصرف جنین می رسد و این قضیه شامل دندان ها نیز می شود . بنابراین به غذای زنان باردار باید توجه مخصوص نمود تا جبران این کمبود بشود. غذای زنان باردار باید شامل کلسیم ، فسفر و ویتامین ها که برای دندان ها ضروری است باشد.
- ❖ در صورت استفاده از دندانهای مصنوعی ، آنها را همیشه باید تمیز کرد و به آنها توجه نمود.



❖ دهان کثیف بیماری های مختلفی را به وجود می آورد که اغلب بسیار ناراحت کننده است و برای اطرافیان نیز مشمئز کننده می باشد . هنگام صحبت کردن باید آهسته حرف زد تا آب دهان بر روی مخاطب پرتاب نشود. مخصوصاً در سر میز غذا خوردن فقط با کسانیکه در چپ و راست نشسته اند باید صحبت کرد تا غذای روی میز با آب دهان گوینده آلوده نشود زیرا آب دهان تا فاصله ۲-۳ متری نیز پرتاب می شود.

❖ شستشوی دستها قبل از شروع به غذا خوردن ضروری است . این عمل از انتقال آلودگی های دست به دهان جلوگیری می کند.

❖ بوسیدن یک عمل بهداشتی نیست خصوصاً اگر به گریپ و سرماخوردگی مبتلا باشیم . لبهای اطفال را نباید بوسید. می توان پیشانی و گونه آنان را بوسه زد.

❖ نباید شستن دهان قبل از خواب فراموش شود زیرا در مدت ۸ ساعت خواب میکربهای موجود در دهان می توانند زیان های فراوانی را به بار آورند.

❖ اگر کانون چرکی در دهان موجود باشد بیماریهای خطرناک داخلی را سبب می شوند . مراجعه به پزشک در این مورد الزامی است.

❖ دهان بیماران احتیاج به مراقبت بیشتری دارد لذا باید بیمار را مرتباً دهان شویه داد تا سطح مخاط را نرم و تمیز نگاه دارد.

❖ برای این که مخاط دهان بتواند ویتامین ها و تمام قوای حیاتی مواد غذایی را جذب کند لازم است کاملاً سالم باشد و به وسیله مواد محرک مثل فلفل ، خردل ، الکل و یا دود سیگار تحریک و سفت نشده باشد.

❖ خودداری از دادن مسواک شخصی به دیگران ، زیرا در صورت استفاده دیگران امکان انتقال بیماری از طرفین به یکدیگر امکان پذیر است.

❖ خودداری از گذاشتن قرص و مواد مسکن روی دندان پوسیده به هنگام درد و یا دست کاری آن با میخ و سنجاق و سوزن ، زیرا این عمل در اغلب موارد باعث آزار لثه ها و ناراحتی های دیگر خواهد شد.

❖ در صورت وجود دندان کشیده در دهان ، سعی شود به جای آن دندان گذاشته شود تا به برقراری تعادل بین دندان ها کمک کرده و از هم پاشیدگی قوس دندان جلوگیری گردد.

❖ خلال کردن دندان عملی است مفید ، البته اگر به طور صحیح و دقیق انجام شود . از خلال کردن با چوب کبریت یا تکه های جعبه کبریت یا سوزن و سنجاق و چوب شاخه درخت و امثال آن بایستی جداً احتراز شود. چه بسا از این رویه به جای نتیجه نیکو نتایج بد و

مضری عاید شده است . زیرا بردن یک وسیله آلوده به دهان باعث نشر و پخش میکروبها در داخل دهان گشته و بیماریهایی را ایجاد نموده است . از بین انواع مختلف خلال دندان (چوبی ، پلاستیکی ، فلزی ، الیاف) ، اکثریت بهترین راه خلال کردن را استفاده از الیاف ابریشمی می دانند زیرا معتقدند که این نوع خلال خطر کمتری دارد.

- ❖ از خوردن غذا و مایعات گرم بلافاصله پس از کشیدن دندان بایستی خودداری کرده و از دست کاری زخم پرهیز نمود. در صورت خونریزی ، گذاشتن پنبه تمیز روی زخم و فشار دادن آن و استفاده از کیسه یخ در بند آوردن خونریزی کمک مؤثری است. بهتر است برای کشیدن دندان ، قبل از ظهر مراجعه شود تا در صورت خونریزی ، فرصت کافی جهت مداوا وجود داشته باشد.
- ❖ خودداری از جویدن ته سیگار و یا قرار دادن پیپ در لای دندان ها و همچنین خودداری از قطع نخ با دندان ها . در این مورد افرادی از قبیل گلدوزان و خیاطان می توانند با نصب وسیله برنده ای در کنار میز کار و هر جای مناسب دیگر این عادت را ترک کنند.

منابع :

- پریوش حلم سرشت ، اسماعیل دل پیشه ، اصول بهداشت فردی ، انتشارات چهر ، ۱۳۷۷
- دکتر حمید حاتمی ، دکتر سید منصور صفوی و ... ، کتاب جامع بهداشت عمومی ، ۱۳۸۳