



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

معاونت بهداشتی

بهداشت دهان و دندان

و دیابت



برای کنترل وضعیت دهان و دندان های خود، دو بار در سال به دندان پزشک مراجعه کنید.

پویش سلامت دهان و دندان

اردیبهشت ۱۴۰۳

معاونت بهداشتی

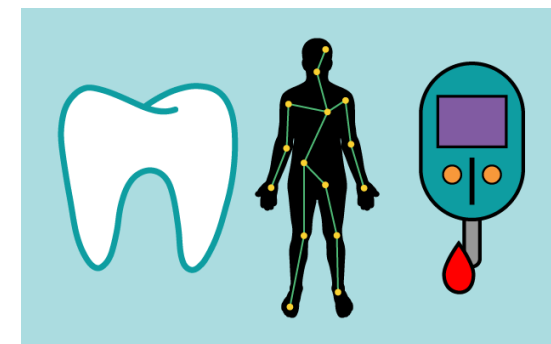
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی البرز



۵

دندان پزشک چگونه می تواند از دهان و دندان شما مراقبت کند؟

- با جرمگیری و کنترل کردن وضعیت دهان و دندان (سالانه دو مرتبه)
- با آموزش نحوه مسواک زدن و نخ دندان
- با اطمینان از اینکه دندان های مصنوعی در جای مناسب قرار گرفته اند.
- اگر از داروهایی که قند خون را پایین می آورند استفاده می کنید باید با صلاح دید پزشک و دندان پزشک خود، بهترین روش را برای مراقبت از شرایط هیپوگلیسمی (افت قندخون) اختیار کنید تا در طی کار دندان پزشکی دچار مشکل نشوید. ممکن است برای این منظور لازم باشد که به هنگام مراجعه به دندان پزشکی با خود غذا یا دارو ببرید. اگر دهان شما بعد از کار دندان پزشکی دچار زخم شد ممکن است نتوانید برای چند ساعت یا چند روز غذا بخورید، در این صورت باید با پزشکتان مشورت کنید تا بدانید که:
- ✓ مصرف چه غذاهایی در این شرایط برای شما مناسب تر است.
- ✓ در چه زمان هایی لازم است قند خون خود را کنترل کنید.



۴

مشکلات ناشی از قند خون بالا چیست؟

افزایش قند خون با گذشت زمان، سبب بروز عوارضی می شود که تعداد زیادی از آنها قابل پیشگیری هستند و یا لاقلاً می توان روند پیشرفت آنها را آهسته تر کرد. افزایش قند خون می تواند به قسمت های مختلف بدن مثل قلب و عروق، کلیه، چشم و اعصاب صدماتی وارد سازد. دیابت می تواند مقاومت بدن نسبت به عفونت را کاهش داده و روند بهبودی را کند سازد. مشکلات دهان و دندان نیز از مشکلات نسبتاً شایع در بیماران دیابتی هستند. با رعایت نکاتی ساده در زندگی روزمره، می توان سلامت دهان و دندان ها را حفظ نمود.

دیابت چگونه به دهان و دندان آسیب میرساند؟

بیماران دیابتی که سطح قندخونشان کنترل نشده باشد نسبت به دیگران، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های لثه و از دست دادن دندان ها هستند. از طرف دیگر، عفونت های لثه می توانند باعث افزایش سطح قند خون شوند و در نتیجه کنترل دیابت را سخت تر کنند. بالا بودن قندخون به رشد میکروب ها کمک می کند، یک لایه نازک چسبناک با میکروب های زیاد (به نام پلاک) روی سطح دندان ها ساخته می شود. به دنبال آن لثه ها قرمز، ملتهب و متورم می شوند. در صورت بروز چنین وضعیتی وقتی به دندان مسواک می زنید دچار خونریزی از لثه می شوید.

بالا بودن سطح قندخون بیمار را در معرض خطر ابتلا به بیماری های لثه و از دست دادن دندان ها قرار می دهد.

سیگار کشیدن خصوصاً در افراد دیابتی بالای 54 سال می تواند منجر به بیماری های لثه شود. قرمزی و خونریزی در لثه، بعنوان اولین نشانه بیماری لثه محسوب می شوند که این میتواند منجر به عفونت لثه و استخوان های نگهدارنده دندان شود. اگر التهاب پیشرفت نماید، لثه ممکن است از سطح دندان ها دور شود و دندان ها سست شوند. ادامه این وضعیت ممکن است بیماران دندان های خود را از دست دهند.

مشکلات رایج دهان و دندان در بیماران دیابتی کدامند؟

مشکلات رایج دهان و دندان در بیماران دیابتی عبارتند از:

- پوسیدگی دندان ها
- بیماری لثه
- اختلال عملکرد غدد بزاقی
- عفونت های قارچی مثل برفک
- زخم و خشکی دهان
- کندی روند بهبود عفونت
- اختلال چشایی

چگونه می توان متوجه شد که دهان و دندان صدمه دیده است؟

اگر یک یا چند علامت زیر را دارید، بدانید که ممکن است دیابت سبب ایجاد آسیب به دهان و دندان شما شده باشد:

- قرمزی، تورم و التهاب لثه
- خونریزی لثه
- کشیده شدن لثه ها به طرف پایین
- نامناسب لق شدن و یا حساس شدن دندان ها
- بوی بد دهان
- قرار گرفتن دندان مصنوعی که باعث آسیب به بافت لثه می شود.

چگونه می توان سلامت دهان و دندان را حفظ نمود؟

- تا آنجا که ممکن است سطح قندخون را در حد طبیعی نگهدارید.
- حداقل روزی یکبار از نخ دندان استفاده کنید. نخ دندان به پیشگیری از تشکیل پلاک روی دندان کمک میکند. پلاک ممکن است سخت شود و در زیر لثه رشد کند و سبب ایجاد مشکلاتی شود. با استفاده از حرکتی شبیه اره کردن، به آرامی نخ را بین دندان ها بگذارید و از عمق دندان به بالا چندین بار حرکت دهید.
- بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید. از یک مسواک نرم استفاده کنید. هنگام مسواک زدن، پرز مسواک را به آرامی روی سطح لثه ها بکشید. حرکت مسواک باید ملایم و چرخشی باشد.
- اگر چیزی روی سطح دندان چسبیده است آن را پاک کنید.
- اگر در دهان خود متوجه زخم، قرمزی، خونریزی از لثه، یا پابین کشیده شدن و یا دور شدن لثه از دندان، یا زخم عفونی و یا زخم ناشی از دندان مصنوعی شده اید به دندان پزشک مراجعه کنید.
- دهان و دندان خود را تمیز نگاه داشته و دوبار در سال به دندان پزشک مراجعه کنید.
- به دندان پزشک بگویید که دیابت دارید.
- اگر دندان پزشک در دهان و دندان شما مشکلی تشخیص داد دستورات پزشک را تا بهبود نهایی پیگیری نمایید.
- اگر سیگار میکشید از پزشکتان بخواهید که روش های ترک سیگار را به شما آموزش دهد.

حداقل روزی یک بار از نخ دندان استفاده کنید.