

بهداشت دهان و دندان

آیا می دانید:

- چرا بهداشت دهان و دندان باید رعایت شود؟
- چگونه باید از دهان و دندان ها مراقبت کرد؟
- چگونه باید دندان مصنوعی را شست؟

آیا می توانید:

- دندان های خود را درست نخ بکشید ؟
- دندان های خود را درست مسواک بزنید ؟
- دندان مصنوعی را درست بشویید؟

با خواندن مطالب این فصل، می توانید به سوالات بالا پاسخ دهید.

چرا باید بهداشت دهان و دندان ها را رعایت کنیم ؟

مراقبت از دندان ها و رعایت بهداشت دهان ، اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا :

❑ مهمترین کار دندان ها ، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجویم ، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهیم برد. اگر غذا خوب جویده شود ، هضم غذا راحت تر انجام می شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت .

❑ همه دوست دارند که دندان های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان ، علاوه براینکه موجب دوری اطرافیان می شود ، برای خود ما نیز آزار دهنده است. هر چند بسیاری از بیماری ها ، مثل گلودرد ، سینوزیت و بیماری های داخلی می توانند موجب بوی بد دهان شوند ، اما یکی از دلایل بوی بد دهان ، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان ها و رشد میکروب ها روی آن است. اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بدن دهان ، پیشگیری از خرابی دندان ها و عفونت های لثه است.

❑ با رعایت بهداشت دهان و دندان ها ، دچار عفونت های لثه و دندان ها نمی شویم. این نوع عفونت ها را نباید کم اهمیت دانست؛ زیرا عفونت های لثه و دندان به دهان محدود نمی شوند و ممکن است از طریق خون ، به سایر قسمت های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها شوند.

برای داشتن دندان های سالم ، مراقبت از دندان ها باید از ابتدای زندگی آغاز شود. هریک از ما برحسب اینکه چقدر بهداشت دهان و دندان هایمان را رعایت کرده باشیم ممکن است تعدادی دندان سالم ، پرکرده ، روکش شده و دندان مصنوعی داشته باشیم . **در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی وحتی بدون دندان ، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم .**

پس ببینیم که چگونه باید از دندان ها مراقبت کرد؟

۱-مراقبت از دندان های طبیعی

برای مراقبت از دندان های طبیعی انجام کارهای زیر ضروری است:

- در صورت پوسیدگی دندان ، هرچه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.
- حتی اگر فکر می کنید هیچ مشکلی ندارید ، سالی یک بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه نمایید . روزی یک بار با استفاده از نخ دندان ، سطح بین

دندان ها را تمیز کنید. نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. در این صورت لای دندان ها طی مسواک زدن بهتر شسته می شود.
روش صحیح استفاده از نخ دندان

- ❖ قبل از استفاده از نخ دندان، دست ها را با آب و صابون بشویید .
- ❖ حدود ۳۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید.
- ❖ دو طرف نخ را که بریده اید، به دور انگشت وسط هر دو دست پیچید.

❖ سه انگشت آخر را ببندید و حدود ۲ تا ۲/۵ سانتی متر از نخ را در میان دو انگشت شست و سبابه قرار دهید.

❖ نخ دندان را به آرامی و مطابق شکل به صورت رفت و برگشت در فضای بین دندان ها حرکت دهید.

❖ با باز کردن تدریجی نخ از دور انگشت وسط، از قسمت های تمیز نخ استفاده کنید.

شیار بین لثه و دندان، محل مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم دندانی است . تمیز کردن این ناحیه از دندان ها در پیشگیری از بیماری های لثه بسیار موثر است .

- حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.
- موهایی مسواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید.
- بعد از مسواک زدن ، مسواک را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.
- هر چند وقت یکبار مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهایی آن خمیده یا نا منظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد ، اصلاً مناسب نیست. معمولاً از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه نمی توان استفاده کرد.
- از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندان ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می شوند.
- پس از مسواک زدن لثه های خود را با انگشت ماساژ دهید.

اگر در موقع مسواک زدن لثه شما خونریزی می کند، مسواک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

طريقة صحيح مسواك زدن

❖ براي سطح بيروني و داخلي دندان، مسواك را به طور مایل در محل اتصال لثه و دندان قرار دهید و به صورت جاروب کردن از سمت لثه به طرف لبه دندان مسواك را حرکت دهید.

❖ براي سطح جونده دندان مسواك را با كمی فشار روي این سطح به جلو و عقب ببرید.

❖ براي سطح داخلي دندان هاي جلو، مسواك را به صورت عمودي روي لثه و سطح داخلي دندان ها قرار داده و به سمت لبه دندان ها حرکت دهید.

بسياري از ما علاوه بردندان هاي طبيعي، تعدادي دندان روکش شده، دندان کاشته شده ويا دندان مصنوعي ثابتي که به وسیله گیره به دندان هاي کناري وصل شده باشد داریم. تمیز کردن این دندان ها نیز مانند دندان هاي طبيعي است. اما نخ کشیدن و مسواک زدن این دندان ها باید با دقت و توجه بیشتری انجام شود؛ زیرا احتمال گیرکردن خرده هاي غذا در بین این دندان ها بیشتر است.

۲-مراقبت از دندان هاي مصنوعي

دندان هاي مصنوعي نیز مانند دندان هاي طبيعي، نیازمند مسواک زدن و مراقبت هستند. اگر دندان مصنوعي تمیز نشود، ممکن است باعث ایجاد عفونت هاي مختلف، مانند «برفك دهان» شود.

براي شستن آن دسته از دندان هاي مصنوعي که مي توان آنها را از دهان خارج کرد به نکات زیر توجه کنید:

- دندان هاي مصنوعي را حداقل يك بار در روز از دهان خارج کرده و با مسواک نرم بشویید.
- به خاطر داشته باشید که خمیر دندان براي شستن دندان هاي مصنوعي مناسب نیست. براي شستن دندان هاي مصنوعي از مایع ظرفشويي استفاده کنید. پس از آن دندان مصنوعي را به خوبی با آب بشویید.
- بعد از خارج کردن دندان مصنوعي از دهان، لثه ها و زبان خود را با يك مسواک نرم بشویید. سپس لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.
- شب ها دندان هاي مصنوعي را از دهان خارج کرده و در يك ظرف آب یا آب نمک تمیز قرار دهید. اگر دندان هاي مصنوعي در هوا خشک شوند یا در آب خيلي داغ قرار داده شوند، خراب خواهند شد.

- در موارد زیر حتماً به دندانپزشك مراجعه كنید:
 - اگر دندان مصنوعي شل است.
 - اگر دندان مصنوعي به لثة فشار مي آورد.
 - اگر در هر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است.
 - اگر قسمتي از دندان مصنوعي شكسته است.
 - اگر نمي توانيد با دندان مصنوعي غذا بخوريد.
 - اگر بعد از خارج كردن دندان مصنوعي از دهان احساس مي كنيد لثة شما برجسته است.
- بي دنداني
- اگر اصلاً دندان نداريد، باز هم براي جلوگیری از عفونت لثة بهداشت دهان را رعايت كنيد.
- با يك مسواك نرم وكمي خمير دندان لثة ها و سطح روي زبان را بشوييد. پس از آن لثة ها را با انگشت ماساژ دهيد.
 - هر چه سريعتر براي گذاشتن دندان مصنوعي اقدام كنيد.
- خشكي دهان
- خشكي دهان يكي از مشكلاتي است كه موجب مي شود جويدن و قورت دادن غذا سخت شود و مزه غذاها را كمتر احساس كنيم.
- علت خشكي دهان چيست ؟
- ❑ با افزايش سن به طور طبيعي ترشح آب دهان كم مي شود.
- ❑ مصرف داروهاي مدر (زياد كننده ادرار) و داروهاي آرام بخش نيز دهان را خشك مي كند.
- ❑ گـرفـتگی بيني و نفس كشيدن با دهان به خصوص هنگام خواب موجب خشكي دهان مي شود.
- ❑ كشيدن سيگار نيز يكي از علت هاي خشكي دهان است.
- براي برطرف شدن خشكي دهان چه كنيم؟
- نصف قاشق چايخوري نمك را در يك ليوان آب حل كنيد و چندين بار در طول روز دهان خود را با اين محلول آب نمك رقيق بشوييد.
 - حداقل ۶ تا ۸ ليوان مايعات ترجيحاً آب ساده در طول روز بنوشيد.
 - در طول روز با نوشيدن كم كم و جرعه جرعه آب، دهان خود را مرطوب نگهداريد.
 - قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشوييد و يا كمی آب بنوشيد. خيس شدن دهان به راحت تر شدن جويدن غذا و قورت دادن لقمه كمك مي كند.

- از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.
- از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چپق خودداری کنید.

- میوه ها و سبزی های تازه را بیشتر مصرف کنید.
- وبه پزشك مراجعه کنید .

با مراقبت صحیح دندان ها از دوران کودکی بسیاری از مشکلات شایع دهان و دندان ها در دوره سالمندی وجود نخواهد داشت . پس مراقبت از دندان ها را به کودکان بیاموزیم و خود ما نیز برای حفظ سلامت دندان ها تلاش کنیم .

سیگار موجب تغییر رنگ دندان های طبیعی و مصنوعی می شود .

سیگار یکی از علت های بوی بد دهان است . یکی از علت های بوی بد دهان ، رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان است .

برای مراقبت از لثه ها ، دندان ها را مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید .

سیگار احتمال سرطان دهان را زیاد می کند .

سیگار موجب خشکی دهان می شود .

سیگار موجب پوسیدگی دندان ها می شود .

سیگار موجب خرابی لثه ها می شود .

سلامتی دندان ها در سلامتی سایر قسمت های بدن موثر است .

بیماری های دهان و دندان قابل پیشگیری هستند .

هر زخمی در دهان را جدی بگیرید و به دندانپزشك مراجعه کنید .

حداقل سالی یکبار برای معاینه دهان و دندان به دندانپزشك مراجعه کنید .

بیماری هایی مانند افزایش فشار خون، دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی علاوه بر اینکه عملکرد ارگانهایی بدن را مختل می کند، بر بافتهای داخل دهانی بخصوص لثه نیز اثر گذاشته و آنها را مستعد خونریزی و عفونت می کند .

افراد مبتلا به دیابت در معرض خطر بالاتر ابتلا به بیماری های لثه و دندان قرار دارند. عفونت های لثه از طریق ورود به سیستم گردش خون علاوه بر بیماری قلبی باعث دیابت نوع ۲، بیماری های تنفسی، کلیوی، مجاری ادرار و آسیب به ساختار سلول و DNA می شوند.

تکات مهم: به افراد مسن توصیه می گردد در هنگام تمیز کردن دندان مصنوعی، ظرف آبی را که تا نیمه پر است زیر دست خود قرار دهند، تا در صورتیکه از دستشان افتاد صدمه نبیند. موقع شستن به بیمار توصیه می شود که پروتز را بین انگشت شصت و اشاره خود محکم بگیرد و مسواک بزند. نباید آنرا در کف دست نگه داشت، چون اگر دست دندان از دست بیفتد ممکن است دو تکه شود.

- علاوه بر استفاده از مسواک جهت تمیز کردن پروتز، می توان دست دندان را به صورت هفتگی در یک محلول ضد عفونی کننده بعنوان مثال یک قاشق چایخوری محلول سفید کننده داخل دو لیوان آب، به مدت نیم ساعت قرار داد. بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از محلول تمیز کننده باید کاملاً زیر شیر آب شسته شود و سپس داخل دهان قرار گیرد. البته لازم به ذکر است که نباید محلول سفید کننده را برای تمیز نمودن پروتزهای ناکامل استفاده نمود، زیرا ممکن است سبب کدر شدن قسمت فلزی آن گردد.

- با توصیه دندانپزشک می توان از قرصهای پاک کننده جهت برطرف کردن رنگ و جرم پروتز روزی یکبار استفاده نمود.

- به افرادی که در طول روز زمانی را خارج از منزل بسر می برند و غذا می خورند، توصیه می شود وسایل لازم جهت تمیز نمودن دندانها و نیز پروتز خود را به همراه داشته باشند.

- در طول شبانه روز دندانهای مصنوعی باید برای مدتی از دهان خارج شود تا مخاط دهان که تحت فشار دندانهای مصنوعی در هنگام غذا خوردن بوده است، استراحت کند و به وضعیت طبیعی خود برگردد، توصیه میشود حدود ۸ ساعت دست دندان درآورده شود که بهترین زمان برای این مدت هنگام خواب می باشد.

- پس از تمیز کردن دست دندان در شب و قبل از خواب باید آن را در ظرفی پر از آب قرار داد تا آب از دست ندهد و تغییر حجمی پیدا نکند. هیچگاه دست دندان را وارد آب داغ نکنند و یا با آب داغ نشویند.

- اگر فردی که از دست دندان استفاده می کند دچار تورم و درد و تحریک بافتهای دهان شد، به او توصیه نمایید که دست دندان را از دهان خارج کند و حتماً او را به دندانپزشک ارجاع نماید.

- به هیچوجه جهت اصلاح و تطابق دست دندان با بافتهای دهان از سمباده و یا وسایل ساینده و چسبهای آماده استفاده ننمایند. چون تطابق قرارگیری دندانها در مقابل هم در فك ها بهم می خورد و بنابراین نمی توان بدون آنها از دست دندان استفاده نمود.

توصیه های لازم برای سالمندان ناتوان و بستری

در افراد مسنی که از نظر فیزیکی به شدت ناتوان می باشند و یا به دلایل بیماریهای خاص قادر به رعایت بهداشت دهان و دندان خودشان نمی باشند، باید توسط کسی که از آنها نگهداری می کند اقدامات بهداشتی زیر صورت گیرد:

اگر سالمند در تختخواب است و قدرت حرکت ندارد با قرار دادن چندین بالش در زیر سر، سر او را بلند کرده به صورتی که سرش روبروی صورت شما قرار گیرد. سپس یک حوله تمیز و یک ظرف روی سینه، در زیر چانه او قرار دهید.

اگر بیمار در یک صندلی چرخدار قرار دارد، در پشت او قرار گیرید و یک دست خود را در زیر چانه او و سرش را بر روی بدن خود تکیه دهید. حوله را بر روی سینه به صورتی قرار دهید که شانه هایش را هم بپوشاند و ظرفی را بر روی رانهای وی و یا در روی میز جلوی صندلی سالمند که به او نزدیک است قرار دهید و یا اینکه اگر بتوانید سالمند را با صندلی چرخدار نزدیک سینک دستشویی ببرید.

مسواک کردن را طبق روش توصیه شده در بالا انجام دهید و از نخ دندان نیز استفاده نمایید.

اگر لبهای بیمار خشک و ترک خورده هستند، با وازلین چرب کنید.