

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دانستنی‌های سلامت دهان و دندان

ویژه مراقبین سلامت



وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
اداره بهداشت دهان و دندان

تهیه و تدوین:

دکتر نادره موسوی فاطمی
دکتر شراره وکیل زاده
دکتر پروین باستانی اله آبادی
دکتر بهاره حاتمی
دکتر مرجانه مسچی
دکتر کیاوش درودگر

زیر نظر:

دکتر حمید صمدزاده

فصل اول: آشنایی با دهان و ساختمان دندان

۱

۲

دهان

۲

ساختمان دندان

۳

جدول زمانی رویش دندانی

۴

تفاوت دندان های شیری و دائمی

۵

نامگذاری دندان ها

۶

اهمیت دندان های شیری و دندان ۶ سالگی

۹

فصل دوم: بیماری های دهان و دندان

۱۰

پوسیدگی دندان

۱۶

لثه و بیماری های آن

۱۹

بیماری ها و مشکلات شایع دهان

۲۶

آسیب دیدگی ها و شکستگی دندان ها

۲۸

آسیب دیدگی فک

فصل سوم: راه‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان

۳۳

۳۴

پیشگیری از پوسیدگی دندان

۳۶

انتخاب یک مسواک خوب

۳۷

مسواک برقی

۳۷

خمیر دندان

۳۸

روش درست مسواک کردن

۴۰

کودکان زیر ۳ سال

۴۲

آموزش نحوه مسواک زدن برای کودکان ۱ تا ۳ سال

۴۳

آشنایی با سندرم شیشه شیر یا پوسیدگی زودرس دندان کودکان

۴۵

تأثیر قطره آهن بر روی دندان های کودکان

۴۵

مراقبت دهان و دندان کودکان ۳ تا ۵ سال

۴۶

آموزش نحوه مسواک زدن برای کودکان ۳ تا ۵ سال

۴۸

استفاده از نخ دندان

۵۱

رژیم غذایی و سلامت دهان و دندان

۵۲	کربوهیدرات ها
۵۴	توصیه های تغذیه ای
۵۵	فلوراید چیست؟
۵۶	نحوه تاثیر فلوراید بر روی دندان ها
۵۶	روش های مختلف استفاده از فلوراید
۵۷	فلوروزیس چیست؟
۵۷	وارنیش فلوراید
۵۸	شیارپوش (فیشور سیلنت)

فصل چهارم: مراقبت های دهان و دندان گروه های هدف

۶۱	
۶۲	گروه های هدف
۶۳	مراقبت های دهان و دندان زنان باردار
۶۳	کنترل پوسیدگی دندان در دوران بارداری
۶۴	کنترل بیماری لثه در دوران بارداری
۶۵	تومور حاملگی

۶۵	نکات مهم در زمینه رعایت بهداشت دندان در زمان بارداری
۶۶	بهداشت دهان و دندان زنان در سنین باروری
۶۸	سالمنندان
۷۳	مراقبت دهان و دندان در بیماران ناتوان و بستری

فصل اول

آشنایی با دهان و ساختمان دندان

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود شما بتوانید:

- ۱- نقش دندان ها و لایه های دندانی را بیان کنید.
- ۲- دوره های دندانی و زمان رویش دندان ها را شرح دهید.
- ۳- نحوه ثبت دندان ها در چارت دندانی را بیان کنید.
- ۴- اهمیت دندان های شیری را شرح دهید.
- ۵- دندان ۶ سالگی و اهمیت آن را بیان کنید.

دهان

دهان به عنوان اولین بخش دستگاه گوارش از لبها شروع شده و به حلق ختم می‌گردد و عمل جویدن، صحبت کردن، خندیدن، چشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن غذا را انجام می‌دهد. ساختارهای موجود در دهان شامل لب‌ها، زبان، کام، فک بالا، فک پایین، دندانها، لثه‌ها، حفره دهان و غدد بزاقی می‌باشند.

در داخل استخوانهای فک بالا و پایین، دندانها قرار دارند که وظایف اصلی آنها عمل جویدن، تکلم و حفظ زیبایی صورت است. هر یک از دندانها بر اساس شکل خود توانایی‌های ویژه‌ای برای بریدن (دندان‌های پیش)، پاره کردن (دندان‌های نیش) و نرم و خرد کردن (دندانهای آسیا) غذاها دارند.

ساختمان دندان

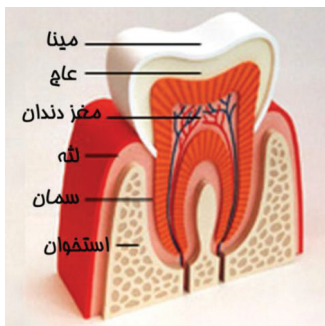
هر دندان از دو بخش کلی تاج و ریشه تشکیل شده است. تاج دندان با مینا پوشیده شده و در داخل دهان دیده می‌شود. ریشه دندان در داخل استخوان فک قرار دارد و دندان را در داخل حفره دندانی در فک نگه می‌دارد.

تاج و ریشه از سه لایه تشکیل شده‌اند. لایه خارجی، لایه میانی و لایه داخلی لایه‌های تشکیل دهنده تاج شامل:

لایه خارجی در تاج دندان را مینای دندان می‌نامند که سخت‌ترین ماده موجود در بدن انسان است. لایه خارجی ریشه دندان را سمان می‌نامند.

لایه میانی در تاج و ریشه عاج دندان نام دارد که به رنگ زرد روشن است که در قسمت زیر مینا و سمان قرار گرفته است. بافتی زنده است و نسبت به تحریکات حساس است.

مغز دندان: لایه داخلی در تاج و ریشه است که حاوی بافت نرم و عروق خونی و اعصاب است.



شکل ۱-۱ لایه‌های مختلف دندان

بافت های نگهدارنده دندان

دندانها در محیط دهان، در داخل استخوان فک قرار گرفته اند و به وسیله الیاف در استخوان فک نگه داشته می شوند. دندانها با بافت لثه ای پوشانیده می شود. به مجموعه استخوان فک و الیاف در برگیرنده دندان و بافت لثه ای پوشاننده آن بافت های نگهدارنده دندان گفته می شود.

دوره های دندان

هر فرد سالم در طول زندگی خود سه دوره دندانی دارد: دوره دندان های شیری، دوره دندان های مختلط و دوره دندان های دائمی

جدول زمانی رویش دندان

دندان های شیری:

دندانهای شیری ۰۲ عدد هستند در هر فک ۰۱ عدد که از ۶ ماهگی تا ۲/۵-۲ سالگی رویش پیدا می کنند. زمان رویش دندانهای شیری مطابق شکل زیر است. چنانچه رویش هر دندان ۶ تا ۹ ماه به تاخیر بیفتد برای بررسی های بیشتر باید به دندانپزشک مراجعه شود.

دندانها فک	پیش میانی	پیش طرفی	نیش	آسیای اول	آسیای دوم
فک بالا	۸-۱۲ ماهگی	۹-۱۳ ماهگی	۱۶-۲۲ ماهگی	۱۳-۱۹ ماهگی	۲۵-۳۳ ماهگی
فک پایین	۶-۱۰ ماهگی	۱۰-۱۶ ماهگی	۱۷-۲۳ ماهگی	۱۴-۱۸ ماهگی	۲۳-۳۱ ماهگی

جدول (۱-۱): زمان رویش دندانهای شیری

دوره دندانی مختلط:

دوره ای است که دندان های شیری به تدریج جای خود را به دندان های دائمی می دهند. بدین معنی که دندان های شیری لق شده، افتاده و دندان های دائمی جایگزین آن ها رویش می یابند. در این دوره در دهان کودک مخلوطی از دندان های شیری و دائمی دیده می شود.

دندان های دائمی:

دندان های دائمی ۳۲ عدد هستند (با احتساب دندان عقل) در هر فک ۱۶ عدد. که از ۶ سالگی تا ۱۲-۱۳ سالگی تمامی دندان ها به جز دندان عقل رویش می یابند.

سومین آسیای بزرگ (دندان عقل)	دومین آسیای بزرگ	اولین آسیای بزرگ	دومین آسیای کوچک	اولین آسیای کوچک	نیش	پیش طرفی	پیش میان	دندان فک
۱۷-۲۱ سالگی	۱۲-۱۳ سالگی	۶-۷ سالگی	۱۰-۱۲ سالگی	۱۰-۱۱ سالگی	۱۱-۱۲ سالگی	۸-۹ سالگی	۷-۸ سالگی	فک بالا
۱۷-۲۱ سالگی	۱۱-۱۳ سالگی	۶-۷ سالگی	۱۱-۱۲ سالگی	۱۰-۱۲ سالگی	۹-۱۰ سالگی	۷-۸ سالگی	۶-۷ سالگی	فک پایین

جدول (۱-۲): زمان رویش دندان های دائمی

تفاوت دندان های شیری و دائمی

دندان های شیری و دائمی با یکدیگر تفاوت هایی دارند که آنها را از یکدیگر قابل تشخیص می‌سازد (جدول ۱-۳).

دندان دائمی	دندان شیری	معیار
بزرگتر	کوچکتر	اندازه
کدر	روشن	رنگ
بلندتر	کوتاهتر	تاج
گشادتر	تنگ تر	طوق
بزرگتر	کوچکتر	سطح جونده
پهن تر	باریکتر	ریشه
ضخیم تر	نازکتر	ضخامت مینا
ضخیم تر	نازکتر	ضخامت عاج
کوچکتر	وسیع	مغز دندان

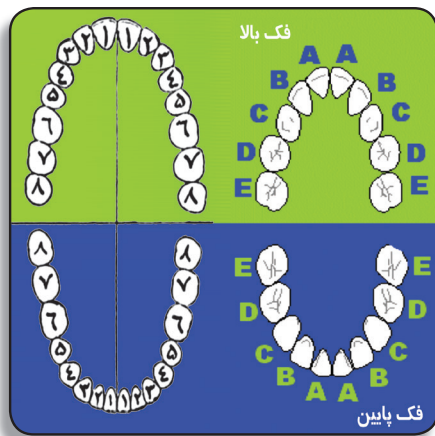
جدول (۱-۳): تفاوت های میان دندان های شیری و دندان های دائمی

نامگذاری دندان ها

تعداد و نوع دندان ها در فک بالا و پایین یکسان است. در هر فک نیز تعداد و نوع دندان های نیمه راست و چپ مشابه هستند. بنابراین در دهان ۴ نیمه فک داریم:

نیمه چپ فک بالا
نیمه راست فک بالا
نیمه چپ فک پایین
نیمه راست فک پایین

برای اسم بردن هر دندان باید جای آن را در فک مشخص کرد. برای این کار از شکل زیر استفاده می شود. این شکل، فک و دندان های شخصی که در روبروی ما ایستاده است، را نشان می دهد.



شکل ۱-۲
نمودار ثبت دندان های
شیری و دائمی

چارت ثبت دندانهای شیری

نیمه راست فک بالا					نیمه چپ فک بالا				
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
نیمه راست فک پایین					نیمه چپ فک پایین				

چارت ثبت دندانهای دائمی

نیمه راست فک بالا					نیمه چپ فک بالا										
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
نیمه راست فک پایین					نیمه چپ فک پایین										

می توان شکل فوق را خلاصه کرد و فقط علامت دندان های موردنظر را نوشت.
مثلاً:

دندان ——— □ ——— دندان آسیای اول شیری سمت چپ فک بالا

دندان ——— □ ——— دندان پیش میانی شیری راست پایین
برای نامگذاری دندان های دائمی، همانند دندان های شیری علامت اختصاری به کار می رود ولی در این حالت از شماره دندان ها استفاده می شود.

دندان ————— ۶ | دندان آسياي بزرگ اول سمت راست پايين

دندان ————— ۲ | دندان پيش طرفي سمت چپ بالا

اهميت دندان هاي شيري و دندان ۶ سالگي

دندان هاي شيري:

از آنجايي كه دندانهاي شيري به وسيله دندان هاي دائمي جايگزين مي گردند بسياري از افراد آن را به عنوان يك عضو موقت در نظر گرفته و براي شان ارزشي قائل نيستند. در صورتي كه دندان هاي شيري تا زماني كه در دهان باقي مي مانند وظايف متعددي دارند:

۱- راهنماي رويش صحيح دندانهاي دائمي:

زيرا وجود دندان هاي شيري فضاي لازم براي رويش دندان هاي دائمي را حفظ مي نمايد. اگر دندان هاي شيري زودتر از موعد از دست بروند، فضاي رويش دندان هاي دائمي از بين رفته و منجر به جابجايي و نامرتب شدن دندان هاي دائمي شده كه درمان آن « پيچيده و پرهزينه است.

۲- كمك به رشد و تكامل صورت: عدم وجود دندانهاي شيري باعث اختلال در رشد فكي مي شود.

۳- اهميت در جويدن و هضم غذا:

يكي از مهمترين وظايف دندان هاي شيري كمك به جويدن و هضم غذا و تغذيه مناسب كودك است. دندان هاي پوسيده و يا عدم وجود دندان در هضم و تغذيه مناسب اختلال ايجاد مي كند.

۴- اهميت در تكلم و بيان صحيح حروف: بنا بر اين از لحاظ رفتاري راحت تر با كودكان ديگر ارتباط برقرار مي كند.

۵- آسيب هايي كه به دندان هاي قدامي شيري وارد مي شود و حتي پوسيدگي دندان شيري مي تواند موجب آسيب به جوانه دندان هاي دائمي زيرين خود گردد و اين امر مي تواند موجب تغييراتي از جمله تغيير رنگ و نقص در شكل و كج شدن جوانه دندان هاي دائمي زيرين گردد.

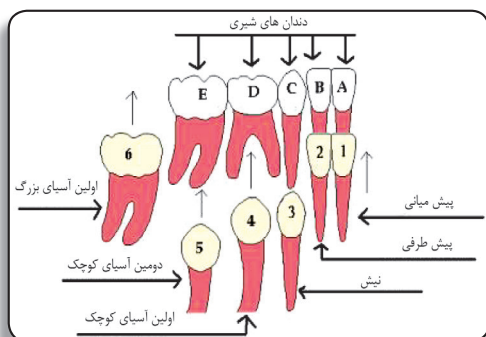


شکل ۳-۱ زود کشیده شدن دندان های شیری و یا دیر افتادن آنها باعث کمبود فضا برای رشد دندان های دائمی می شود. لذا این دندان در هنگام رشد ، با مشکل مواجه شده و کج و نامرتب در دهان ظاهر می شود.

دندان ۶ سالگی :

اولین دندان آسیای بزرگ کودکان معمولا در ۶ سالگی رویش پیدا می کند به همین علت به آن دندان ۶ سالگی می گویند. نکته مهم این است که این دندان بدون افتادن هیچ دندان شیری و پشت دندان دوم آسیای شیری رویش می یابد. به همین علت اکثر والدین متوجه رویش آن نشده و تصور می کنند دندان شیری است و خواهد افتاد لذا به آن رسیدگی نمی کنند.

دندان ۶ یک دندان بسیار مهم جهت الگوی رویش سایر دندانها است زیرا اگر این دندان در جای خود و در زمان صحیح رویش پیدا کند و در دهان باقی بماند، می توان انتظار داشت سایر دندان های دائمی نیز صحیح و مرتب رویش یابند.



شکل ۴-۱

فصل دوم

بیماری‌های دهان و دندان

پس از مطالعه این فصل انتظار می‌رود شما بتوانید:

- ۱- عوامل موثر بر ایجاد پوسیدگی دندانی را بیان کنید.
- ۲- محل‌های شایع بروز پوسیدگی دندانی را بیان کنید.
- ۳- افراد در معرض خطر پوسیدگی دندانی را نام ببرید.
- ۴- روش معاینه دهان و دندان را به طور عملی نشان دهید.
- ۵- تفاوت لثه سالم و لثه ملتهب را توضیح دهید.
- ۶- علت بروز آفت دهان را بیان کنید.
- ۷- علل بوی بد دهان را شرح دهید.
- ۸- عادات غلط دهانی را ذکر کنید.
- ۹- نقش والدین و مربی بهداشت در «ارتباط بین کودک و دندانپزشک» توضیح دهید.

پوسیدگی دندان

تعریف پوسیدگی:

میکروب های موجود در پلاک میکروبی باقیمانده‌های مواد غذایی را به اسید تبدیل می‌کنند. این اسید مینای دندان را به مرور حل کرده و پوسیدگی ایجاد می‌کند. پوسیدگی دندانی می‌تواند از یک دندان به سایر دندان ها سرایت کند.

پلاک میکروبی یک لایه بی‌رنگ، چسبنده از باکتری و مواد قندی است که به صورت مرتب روی دندان ها تشکیل می‌شود و اصلی ترین دلیل ایجاد پوسیدگی دندانی و بیماری لثه است و در صورتی که برداشته و تمیز نشود به **جرم** تبدیل می‌شود.

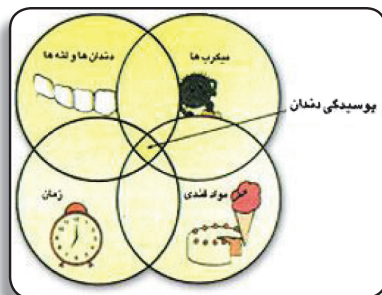
پلاک میکروبی **قابل مشاهده نیست**. برای نشان دادن پلاک میکروبی از **قرص یا محلول های رنگی** (قرص یا محلول آشکار کننده پلاک) استفاده می‌شود.



شکل ۱-۲: نمای پلاک میکروبی که با قرص های آشکار کننده مشخص شده است.

عوامل موثر بر ایجاد پوسیدگی

برای پیشگیری از ایجاد هر بیماری باید علل ایجادکننده آن بیماری را بشناسیم. در مورد پوسیدگی دندان و پیشگیری از آن نیز لازم است ابتدا با عوامل ایجادکننده آن آشنا شویم. بسیاری از افرادی که برای درمان های دندانپزشکی مراجعه می‌کنند، در پاسخ به اینکه چرا دندان هایشان خراب شده است. دندانپزشکان به مسئله ارت و جنس دندان نیز اشاره می‌کنند. روشن است که خوبی جنس دندان در دوام آن مؤثر است ولی آیا همین یک نکته کافی است یا این که عوامل دیگری هم دخالت دارند. (شکل ۲-۲)



شکل ۲-۲ عوامل موثر بر ایجاد پوسیدگی دندانی

علل مختلفی برای ایجاد پوسیدگی مطرح شده است اما بطور کلی می‌توان گفت چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند:

- ۱- میکروب‌ها
- ۲- مواد قندی
- ۳- مقاومت شخص و دندان
- ۴- زمان

۱) میکروب‌ها:

در دهان هر فرد به طور طبیعی انواع و اقسام میکروب‌ها وجود دارد ولی همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی‌زا نیستند. در واقع انواع خاصی از میکروب‌ها در پلاک میکروبی وجود دارند که می‌توانند پوسیدگی را به وجود آورند.

۲) مواد قندی:

مواد قندی و کربوهیدرات‌ها باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند. شکل و قوام ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی نقش دارد.

۳) مقاومت شخص و دندان:

عوامل متعددی همچون وضعیت بزاق دهان، شکل و فرم دندان‌ها، طرز قرارگیری دندان، میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب‌ها، نوع میکروب‌های موجود در حفره دهان و سلامت عمومی فرد بر میزان ایجاد پوسیدگی تاثیر دارند.

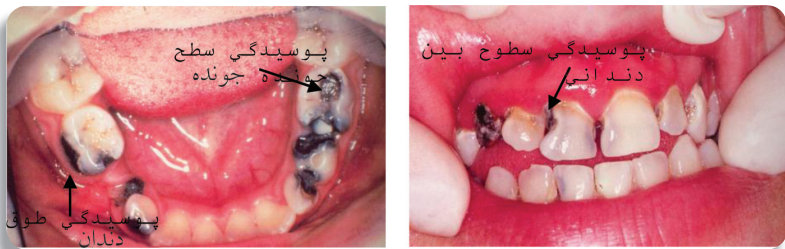
۴) زمان و سرعت ايجاد پوسيدگي

پوسيدگي دندان در يك لحظه و يك روز انجام نمي‌شود، بلكه مدت زماني لازم است تا مينا حل شده و بافت مينا از بين برود. تحقيقات نشان داده است كه بعد از خوردن غذا و رسيدن مواد قندي به ميكروب‌هاي پلاك ۲ تا ۵ دقيقه طول مي‌كشد تا اسيد ايجاد شود. در طي مدت ۱۰ دقيقه ميزان اسيد به حداكثر مقدار خود مي‌رسد سپس ۲۰ تا ۶۰ دقيقه در همان حال باقي مي‌ماند و بعد از آن به تدريج به حال عادي برمي‌گردد.

با هر بار خوردن، غذاي حاوي مواد قندي محيط پلاك ميكروبي اسيدي مي‌شود و تا اين محيط اسيدي به حالت عادي برگردهد، با خوردن مجدد آن، محيط دهان دوباره اسيدي مي‌گردد. به اين ترتيب دندان‌ها دچار پوسيدگي مي‌شوند.

محل‌هاي شايع پوسيدگي

محل‌هاي شايع تجمع پلاك ميكروبي بر سطح دندان‌ها، مكان‌هاي شايع پوسيدگي در دندان‌ها مي‌باشند (شكل ۳-۲) كه شامل سه ناحيه زير است:



شكل ۳-۲ نماهاي مختلفي از پوسيدگي‌هاي دنداني در سطوح مختلف

شيارهاي سطح جونده:

در سنين اوليه رويش دندان‌هاي آسيابي دائمي كه داراي شيارهاي عميق مي‌باشند، به دليل تجمع مواد غذايي در داخل شيارها، احتمال ايجاد پوسيدگي خيلي زياد مي‌باشد.

سطوح بين‌دنداني:

به علت عدم دسترسي موهاي مسواك به اين منطقه و عدم استفاده از نخ دندان، ميزان تجمع مواد غذايي و در نهايت احتمال پوسيدگي در اين سطوح بالاست. لازم

به ذکر است که این مناطق را تنها با استفاده از نخ دندان می‌توان تمیز کرد.

طوق دندان یا ناحیه اتصال لثه با دندان:

معمولاً میکروب‌ها در ناحیه طوق دندان تجمع می‌یابند. بنابراین اگر در هنگام مسواک کردن، دقت کافی برای تمیز کردن این ناحیه صورت نگیرد، پوسیدگی طوق دندان ایجاد می‌گردد، تجمع میکروب‌ها در این ناحیه باعث بروز بیماری های لثه هم می‌شود.

افراد در معرض خطر پوسیدگی دندانی

- کودکان (بیش از دیگر گروه‌های سنی)
- کودکانی با رژیم غذایی حاوی میزان بالای کربوهیدرات
- افرادی با بهداشت دهان ضعیف
- افرادی که فلوراید به میزان مناسب دریافت نمی‌کنند، و یا در مناطقی سکونت دارند که آب آشامیدنی آنجا به میزان مناسب فلوراید ندارد.
- افراد با نقص و مشکلات فیزیکی که توانایی رعایت بهداشت دهان خود را ندارند.
- کودکان والدینی که خود دارای پوسیدگی‌های فعال هستند.
- کودکان با بیماری خاص که تحت درمان های ویژه قرار می‌گیرند.

نشانه‌های پوسیدگی

وقتی دندانی دچار پوسیدگی می‌شود، ممکن است یک یا چند مورد از علامت های زیر را داشته باشد:

- تغییر رنگ مینای دندان؛ در محل پوسیدگی مینا قهوه‌ای یا سیاه رنگ می‌شود.
 - سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی؛ گاهی میزان این تخریب کم است و فقط با معاینه دقیق مشخص می‌شود و گاهی مقدار زیادی از دندان از بین می‌رود، به طوری که شخص فکر می‌کند دندان او شکسته است.
 - حساس بودن یا درد گرفتن دندان؛ در موقع خوردن غذاهای سرد، گرم، ترش و شیرین.
 - حساس بودن یا درد گرفتن دندان؛ وقتی که دندان ها را روی هم فشار می‌دهیم.
 - بوی بد دهان؛ می‌تواند به علل مختلف ایجاد شود که یکی از علت‌های آن پوسیدگی دندان ها است.
 - پوسیدگی‌های بین دندانی می‌تواند باعث گیر کردن مواد غذایی بین دندان ها و یا پاره شدن نخ دندان هنگام استفاده بشود.
- نکته:** شایان ذکر است هر تغییر رنگی در سطح دندان به معنی پوسیدگی نمی‌باشد.

مراحل پیشرفت پوسیدگی:

پوسیدگی یک روند تدریجی است که برای ایجاد آن، زمان زیادی لازم است. مراحل ایجاد پوسیدگی، به شرح زیر است:

- شروع پوسیدگی از مینای دندان می باشد که معمولاً با یک تغییر رنگ همراه است (قهوه ای یا سیاه رنگ)

- با ادامه پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) دندان حساس به سرما، گرما و شیرینی می شود و حتی گاهی در دندان، دردهای مداوم و شدید ایجاد می شود.

- **آبسه دندانی:** هنگامی که پوسیدگی به مغز دندان برسد، به طور معمول دردهای شدید شبانه، مداوم و خودبخودی به وجود می آید و در صورت عدم درمان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می شود که می تواند با ایجاد تورم بروی لثه و یا گاه تورم در صورت همراه باشد (آبسه دندانی).

عفونت های دندانی علاوه بر درد و ناراحتی که برای کودک ایجاد می کند، به علت کاهش مصرف غذا توسط کودک باعث سوء تغذیه در او می گردد. چنانچه دندان عفونی درمان نشود به عنوان کانون عفونت برای بدن محسوب می شود، ممکن است باعث بروز مجدد عفونت شدید، تورم و آبسه حاد گردد. پیشگیری و درمان پوسیدگی دندان در مراحل ابتدایی به خصوص در افرادی که سابقه بیماری قلبی مادرزادی، تب رماتیسمی، پائین بودن مقاومت بدن در برابر عفونت و عقب افتادگی ذهنی و جسمی دارند، اهمیت بسزایی دارد.

لذا لازم است کودکانی که دچار پوسیدگی دندان و دندان درد و غیره هستند در اسرع وقت به دندانپزشک ارجاع شوند.

معاینه دهان و دندان

برای معاینه دهان، وسایل زیر لازم است:

- چوب زبان (آبسلانگ)
- چراغ قوه
- گاز تمیز

روش معاینه:

دست هایتان را با آب و صابون بشویید. معاینه شونده را روی یک صندلی بنشانید. خود شما جلوی روی او بایستید؛ از او بخواهید که دهان خود را کاملاً باز کند. با چراغ

قوه فضای دهان را روشن کنید.

برای اینکه لثه و همه سطوح دندان‌ها را بتوانید به خوبی معاینه کنید، بایستی از یک طرف فک بالا شروع و به طور منظم با بررسی کلیه سطوح دندانی به سمت دیگر فک، معاینه را ادامه داده و سپس به همین ترتیب برای فک پایین عمل نمایید. برای معاینه لثه و سطح زبانی دندان‌های فک پایین، باید زبان و برای معاینه لثه و سطح لبی دندان‌های فک بالا و پایین، لب‌ها و گونه‌ها را با چوب زبان از سطح لثه دور نمایید (شکل ۴-۲).

برای معاینه زبان، نوک آن را با گاز تمیز گرفته و به سمت خارج از دهان بکشید و تمام سطوح آن را به دقت نگاه کنید.



شکل ۴-۲: معاینه دهان باید زیر نور کافی و با کمک چوب زبان و گاز تمیز انجام گردد.

نکات مورد توجه در هنگام معاینه:

- تمام قسمت‌های لثه، کف دهان (زیر زبان)، کام، داخل گونه‌ها و لب‌ها را به دقت معاینه کرده تا اگر تورم، زخم و یا هر چیز غیرطبیعی دیگر وجود داشته باشد، متوجه آن شده و کودک را به دندانپزشک ارجاع نمایید.
- همه سطوح مختلف را در تک‌تک دندان‌ها معاینه کنید. وجود پلاک میکروبی، جرم، پوسیدگی دندان (از یک لک کوچک قهوه‌ای یا سیاه رنگ گرفته تا سوراخ شدگی دندان) را بررسی نمایید.
- چنانچه تغییر رنگ قهوه‌ای یا سیاه مشاهده گردید و دندان کودک در زمان خوردن یا نوشیدن غذاهای سرد، گرم و شیرین یا ترش حساس باشد پوسیدگی به عاج رسیده است و کودک باید جهت درمان به دندانپزشک مراجعه نماید.
- در صورتی که کودک دارای علائم دردهای شدید شبانه، مداوم و خود به خود در

دندان باشد نشانه پیشرفت پوسیدگی از عاج به مغز دندان می‌باشد که باید در اسرع وقت به دندانپزشک مراجعه کند.

- در صورتی که کودک دارای تورم بر روی لثه و یا گاه تورم در صورت (آبسه دندانی) باشد و سابقه درد شدید دندانی را داشته باشد باید به سرعت تحت درمان دندانپزشکی قرار بگیرد. (شکل ۵-۲)



شکل ۵-۲: آبسه داخل دهانی

نکته: تشخیص قطعی پوسیدگی دندان توسط دندانپزشک صورت می‌گیرد.

نحوه برخورد با بیماران مبتلا به درد دندانی:

- در صورتی که بیمار با درد مراجعه کرد، قبل از ارجاع بیمار جهت تسکین بیمار طبق جدول دارویی به وی قرص مسکن بدهید.
- حتماً به بیمار توصیه نمایید که قرص مسکن را با آب میل کند و از استفاده موضعی آن بر روی لثه یا دندان در محل درد خودداری نماید. زیرا به بافت های دهان صدمه شدیدی خواهد زد.
- بیمار را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع دهید.

لثه و بیماری‌های آن

تعریف لثه سالم:

- لثه سالم علائمی دارد که بدین صورت است (شکل ۶-۲):
- رنگ صورتی
- قوام سفت و محکم

- تبعیت شکل لثه از شکل و طرز قرار گرفتن دندان ها
- تیز بودن لبه آن به طوری که مثل لایه‌ای روی دندان کشیده شود.
- عدم وجود هر گونه ناهمواری یا لبه پهن بین دندان و لثه، به طوری که فضای بین دندان ها توسط لثه پر شود.



شکل ۶-۲: نمای یک لثه سالم.
رنگ صورتی و لبه‌های کاملاً
تیز لثه از جمله علامت‌های
مشخص کننده سلامت لثه
هستند.

در برخی افراد که رنگ چهره تیره دارند، روی لثه آنها لکه‌های قهوه‌ای رنگ دیده می‌شوند و بیماری لثه نمی‌باشد.



الف



ج



ب

شکل ۷-۲: تصویر الف - لثه سالم، تصاویر ب و ج - با وجود لکه‌های قهوه‌ای در لثه، لثه سالم است.

التهاب لثه (ژنژیویت)

به مرحله ابتدایی بیماری لثه، التهاب لثه یا ژنژیویت گویند که به صورت قرمزی، تورم و درد در لثه‌ها بروز می‌نماید و ممکن است لثه در زمان مسواک زدن خونریزی داشته باشد.



شکل ۸-۲: لثه متورم که با
کوچکترین تماسی، به شدت
دچار خونریزی می‌شود،
اگر درمان نشود، باعث تحلیل
استخوان و لقی دندان‌ها خواهد شد.

جرم دندان:

اگر پلاک میکروبی مدت طولانی روی دندان باقی بماند و توسط مسواک و نخ دندان از سطح دندان ها تمیز نگردد به لایه‌ای **سخت** به رنگ زرد یا قهوه‌ای تبدیل شده که **جرم دندان** نامیده می‌شود.

پریودنتیت:

وقتی التهاب لثه ادامه پیدا کند، لثه شروع به تحلیل رفتن می‌کند. به تدریج بیماری به بافت های نگهدارنده دهان پیشرفت می‌کند که در نهایت باعث لقی دندان ها می‌گردد.

علت ایجاد التهاب لثه:

زمانی که پلاک میکروبی اطراف لثه تمیز نشود، مواد ترشح شده توسط باکتری‌ها در پلاک باعث آسیب و التهاب لثه می‌گردد. سطح ناصاف و خشن جرم دندانی باعث تجمع بیشتر پلاک میکروبی بر روی دندان ها شده و التهاب لثه را تشدید می‌نماید.



شکل ۹-۲: نمای جرم دندانی در سطوح دندانی، برداشتن جرم از سطح دندان با مسواک امکان پذیر نمی باشد.

در صورت تشکیل جرم، با مراجعه به دندانپزشک یا بهداشت کار دهان و دندان جرم گیری کرد. لازم به ذکر است که کشیدن سیگار، چپق، قلیان و ... تشکیل جرم دندان را تشدید می نماید.

نکته: در صورت تشکیل جرم، با مراجعه به دندانپزشک باید دندان ها جرم‌گیری شود.

بر خلاف تصور برخی افراد جرم‌گیری باعث صدمه و لقی دندان ها نخواهد شد.

عوامل موثر در پیشرفت بیماری لثه:

بر روی لثه و سلامت آن عوامل بسیاری تاثیر می گذارند که مهمترین آن ها عبارتند از:

- قدرت سیستم دفاعی بدن
- وضعیت قرارگیری دندان ها
- بیماری های سیستمیک (مانند، دیابت، ایدز و ...)

• استعمال دخانیات و الکل

• مصرف برخی از دارو ها

بیماری‌ها و مشکلات شایع دهان

• ژنژیویت رویشی:

در زمان رویش دندان در کودکان اتفاق می‌افتد. با این حال رویش دندانی به خودی خود موجب ژنژیویت نمی‌شود. این التهاب ناشی از تجمع پلاک اطراف دندان‌های در حال رویش است، که ناراحتی و درد مانع از مسواک زدن صحیح این نواحی می‌گردد هر عاملی که مانع تمیز شدن مناسب دندان‌ها شود مانند دندان‌های شیری در حال افتادن، نامرتبی دندان‌ها و یا دندان‌های با پوشیدگی وسیع، منجر به ژنژیویت در کودکان می‌گردد. انسداد بینی به دلیل ایجاد تنفس دهانی، التهاب لثه در کودکان را افزایش می‌دهد.

• برفک

برفک یک نوع بیماری قارچی است که بصورت دانه‌ها بسیار ریز سفید رنگ به تعداد خیلی زیاد در جاهای مختلف دهان (به ویژه کام ، روی زبان و داخل گونه‌ها) ظاهر می‌شود. ویژگی مهم دانه‌ها این است که به راحتی کنده شده و نقاط قرمز و خونریزی دهنده از خود به جا می‌گذارند. علل بروز برفک در گروه‌های مختلف سنی عبارت است از:

- در نوزادان، ممکن است دهان کودک به هنگام تولد آلوده شود که این ضایعات برفکی به صورت لکه‌های سفید نرم چسبنده روی مخاط دهان می‌باشد.
- در شیرخوران، آلوده بودن پستان، پستانک یا شیشه به قارچ مولد بیماری می‌تواند باعث ایجاد بیماری شود.

- در افرادی که به بیماری‌های تضعیف‌کننده مانند سل، سرطان خون، ایدز یا دیابت مبتلا هستند یا بیمارانی که شیمی‌درمانی می‌شوند.

- در افرادی که بهداشت دهان آنها ضعیف می‌باشد.

- در کسانی که تغییراتی در شرایط میکروبی طبیعی داخل دهان آنها ایجاد گردیده است؛ مثل افرادی که مکرراً از آنتی‌بیوتیک‌ها یا دهانشویه‌های ضد باکتری استفاده می‌کنند. برفک در این افراد معمولاً با احساس سوزش در دهان و گلو به دنبال ظهور ضایعات سفید همراه می‌باشد.

- گاهی در دوران بارداری

- در کسانی که دندان مصنوعی آنها کثیف، کهنه، ترک خورده یا شکسته باشد که در این افراد نواحی سفید یا قرمزی در زیر پروتز کامل یا پارسیل پیشرفت می‌کند.

در صورت مشاهده برفک در دهان افراد و در موارد زیر ارجاع به دندانپزشک ضروری است:

- وجود برفک روی لوزه ها و حلق فرد
- تب، سرفه یا تنگی نفس با برفک
- اگر با وجود انجام توصیه های لازم توسط مادر به مدت ۵ روز برفک نوزاد برطرف نشود.
- وقوع برفک در کودکان و نوجوانانی که بدون بیماری خاص بوده و یا داروی خاصی مصرف نمی کنند.
- افرادی که از دندان مصنوعی استفاده می کنند

• تبخال

- تبخال یک بیماری ویروسی و قابل انتقال می باشد. این بیماری به صورت تاول های پر از آب (بیشتر در اطراف دهان و گوشه لب ها) دیده می شود.
- به هنگام مشاهده تبخال توصیه می شود که موارد زیر را در نظر داشته باشید:
- تاول ها را نباید ترکاند چون قابل انتقال به دیگر نقاط بدن شخص یا دیگر افراد است.
 - اگر تاول ها ترکیدند، سریعاً منطقه با آب فراوان و سپس صابون یا بتادین شستشو داده شود.
 - تا زمانی که ضایعه تبخال روی لب وجود دارد، باید از بوسیدن دیگران خودداری کرد.
 - در صورت درد زیاد بایستی کودک را به پزشک ارجاع داد.
 - نباید افرادی را که مبتلا به تبخال هستند، تا زمان خوب شدن معاینه کنید. در صورت داشتن درد و ناراحتی، فرد را به دندانپزشک ارجاع دهید.

• آفت

آفت زخمی ساده و دردناک است که در نقاط مختلف دهان مثل داخل لب، گونه یا کف دهان ظاهر می گردد(شکل). این ضایعه به صورت زخمی بزرگ یا چند زخم کوچک دیده می شود. معمولاً در خانم ها به خصوص در طی دوران قاعدگی بیشتر دیده می شود.

فاکتورهای موثر در ایجاد آفت های دهانی عود کننده به شرح زیر معرفی شده اند:

- آرث
- اختلالات خونی مانند کمبود آهن و ویتامین B
- نقص سیستم ایمنی بدن
- ضربه
- استرس

- اضطراب
- حساسیت های غذایی مثل حساسیت به شیر، پنیر و...
- در هنگام مواجهه با فرد دارای آفت، موارد زیر را در نظر داشته باشید:
- اگر درد آفت غیر قابل تحمل و آزار دهنده است، او را به دندانپزشک ارجاع دهید.
- چون زخم های آفت شبیه تبخال های داخل دهانی است بهتر است معاینه اینگونه افراد با احتیاط و با استفاده از چوب زبان انجام شود تا دست با ضایعه تماس نیابد.

• بوی بد دهان

بوی بد تنفس نباید با بوی آزار دهنده زودگذری که ناشی از خوردن غذا (مثل سیر) یا سیگار کشیدن است اشتباه شود.

تنفس بد صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب بوده و خود به خود پس از صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان برطرف می شود.

چنانچه فرد به صورت دائم دچار بوی بد تنفس باشد، نشانگر نوعی بیماری است که علل متعددی دارد. به طور کلی می توان به علل داخل دهانی و خارج دهانی زیر اشاره نمود.

عوامل داخل دهانی آن عبارتند از:

- عدم رعایت بهداشت دهان و دندان (وجود پلاک میکروبی و وجود جرم دندان)
- اشکال در ترشح بزاق و یا قطع ترشح بزاق
- دندان های پوسیده عفونی
- ناهنجاری های دندان و ردیف نبودن دندان ها در فکین و گیر غذایی
- بیماری های لثه ای
- زبان (به علت وجود شیارها بر روی آن و تمیز نشدن آنها)
- پروتئهای دندان نامناسب
- جراحی های دهان و کشیدن دندان و عدم توجه به توصیه های دندانپزشک
- ضایعات بدخیم دهانی

عوامل خارج دهانی بوی بد دهان عبارتند از:

- بیماری های بینی
- سینوزیت
- بیماری های دستگاه تنفسی فوقانی
- بیماری های ریوی

- بيماري‌هاي دستگاه گوارش
- اختلالات و تغييرات هورموني زمان بلوغ يا حاملگي
- ديابت
- مصرف الكل و انواع دخانيات
- ساير بيماري‌هاي سيستميك^۱

نکته: در هنگام مواجه شدن با چنين بيماراني که از بوي بد دهان خود شکايت دارند، ابتدا کليه عوامل داخل دهاني را بررسي کرده، با تاکيد بر رعايت اصول بهداشت دهان و دندان و زبان (مسواک کردن زبان) بيمار را به مرکز بهداشتي درماني ارجاع نماييد.

• سرطان دهان

اگرچه بيشتر مردم نسبت به اين موضوع آگاهي کافي ندارند، اما سرطان دهان يکي از شايعترين سرطان‌ها و يکي از ۰۱ علت شايع مرگ در سراسر دنيا مي‌باشد. بيشتر مبتلايان بين ۰۴ تا ۰۶ سال سن داشته و زبان، حلق و کف دهان از نواحي شايع درگيري هستند. تغييرات ژنتيکي، محرک‌هاي مزمن فيزيکي و شيميايي و ويروس‌ها از عوامل دخيل در پيدايش و پيشبرد سرطان دهان هستند.

عوامل موثر در ايجاد سرطان دهان به شرح زير معرفي شده اند:

- افزايش سن
 - ضعف سيستم ايمني بدن
 - تنباکو
 - نيکوتين سيگار
 - پيپ
 - مصرف الكل
- تشخيص زود هنگام سرطان تأثير قابل توجهي در کاهش تخريب و افزايش بهبود و طول عمر بيماران دارد. متأسفانه اکثر بيماران پس از گسترش بيماري و در مراحل پيشرفته شناسايي مي‌شوند، بنابراين طي معاينات روتين دندانپزشکي توجه به اظهارات بيمار و مشاهده سلامت ساير بافت‌هاي مخاطي از اهميت ویژه اي برخوردار است و در صورت مشاهده هر ضايعه غير معمولي بيمار بايد جهت بررسي‌هاي بيشتر

۱ بيماري‌هاي سيستميك بيماري‌هايي هستند که دستگاه‌هاي مختلف بدن را دچار اختلاف مي‌کنند: مثل ديابت، فشار خون و...

فوراً به متخصص بیماری‌های دهان ارجاع داده شود. ناراحتی شایع‌ترین شکایتی است که در ۵۸٪ مبتلایان مراجعه کننده وجود دارد. زخم‌های غیر معمول و بدشکل با لبه‌های سفت و برجسته که به نظر می‌رسد به بافت‌های اطراف حمله کرده‌اند به ویژه در کف دهان و زیر زبان، حس وجود توده در لمس، اختلال در بلع و بلع دردناک، گوش درد، محدودیت حرکات دهان و زبان، خونریزی دهانی، توده‌های گردنی و از دست دادن وزن از جمله علائم جدی بوده که در صورت مشاهده بیمار باید سریعاً ارجاع داده شود.

درمان

جراحی، پرتو درمانی و شیمی درمانی به تنهایی یا در ترکیب با یکدیگر جهت درمان سرطان‌های دهان نیز استفاده می‌شوند. در صورت وجود عامل محرک حذف آن پیش از آغاز درمان ضروری است. روان‌درمانی در کنار درمان پزشکی ممکن است جهت حفظ روحیه بیمار انجام شود. باید توجه داشت که هرچه اندازه بافت سرطانی کوچکتر بوده و متاستاز به غدد لنفاوی و سایر نواحی بدن رخ نداده باشد، پیش‌آگهی بهتر و احتمال بهبودی بیمار بیشتر است، پس مجدداً بر اهمیت تشخیص به موقع سرطان تأکید می‌شود.

بنابراین اگر در ناحیه لب یا دهان تورم یا توده‌ای غیر طبیعی، زخم، تغییر رنگ واضح (سفیدی، قرمزی، کبودی و سیاهی) مشاهده نمودید که هر کدام از علائم زیر را داشته باشد، بیمار را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع دهید:

- در موقع لمس کردن سفت باشد.
- با علائم عمومی مثل تب، بی‌حالی، ضعف، سرفه، رنگ‌پریدگی و کاهش وزن همراه باشد.
- رشد سریع داشته باشد یا به تدریج بزرگ شود.
- بعد از سه هفته بهبود نیابد.

لازم به ذکر است که هرگونه درد یا مشکل در هنگام بلع و خون‌ریزی غیر طبیعی دهانی نیاز به پیگیری و ارجاع خواهد داشت.

معاینه لثه

در هنگام معاینه دهان و دندان فرد، ضمن بررسی پوسیدگی دندان‌ها بایستی به قرمزی، تورم، قوام شل لثه اطراف دندان‌ها و وجود خونریزی در هنگام معاینه توجه شود و پس از توصیه‌های بهداشتی فرد را به دندانپزشک ارجاع دهد.

عادات غلط دهانی در کودکان

رویش دندان‌ها فرآیند بسیار پیچیده‌ای است و از نظم خاصی پیروی می‌نماید. محل قرارگیری دندان‌ها توسط چندین عامل کنترل می‌شود:

- ۱- نیروی ناشی از زبان که به دندان فشار می‌آورد .
 - ۲- نیروی عضلات لب که دندان را سرجایش نگاه می‌دارد.
 - ۳- حرکت عضلات گونه و فشار دندان مقابل
- بطور طبیعی تعادل نیروهای فوق باعث ردیف شدن دندان‌ها می‌شود . ولی در بعضی موارد عادات غلط دهانی کودک تعادل نیروهای فوق را بر هم زده و مشکلاتی را ایجاد می‌نماید که تشخیص به موقع این عادات غلط و کمک به رفع آنها باعث پیشگیری از به هم خوردن ترتیب دندان‌ها می‌گردد. از عادات غلط دهانی کودک موارد زیر حائز اهمیت می‌باشد:

- ۱- گاز گرفتن لب
- ۲- قرار گرفتن زبان بین دندان‌ها
- ۳- جویدن ناخن
- ۴- جویدن گونه
- ۵- فشار دادن دندان‌ها روی هم (دندان قروچه)
- ۶- مکیدن انگشت
- ۷- جویدن اشیاء
- ۸- پستانک

در صورت مشاهده هرگونه عادت غلط دهانی، کودک بایستی به دندان‌پزشک ارجاع داده شود.

گاز گرفتن لب: این عادت غلط سبب کج شدن دندان‌ها می‌شود اکثر والدین متوجه این عادت غلط نمی‌شوند. در مدرسه هم گاز گرفتن لب پایین را معمولاً به

حساب تمرکز و توجه بیشتر دانش آموز می‌گذارند. برای تشخیص باید به دقت به لب پایین نگاه کرد. معمولاً حاشیه لب مشخص نمی‌باشد و لب پایین قرمز تر از لب بالا بوده و محل فشار دندان‌های بالا بر روی آن قابل تشخیص است. لب به دلیل اینکه داخل دهان قرار می‌گیرد و زبان چربی‌های نرم‌کننده آن را پاک می‌کند به خشکی دچار می‌شود. به همین خاطر این کودکان لب خود را بطور مداوم با زبانشان مرطوب می‌کنند. استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده روی لب به ترک این عادت کمک می‌کند.

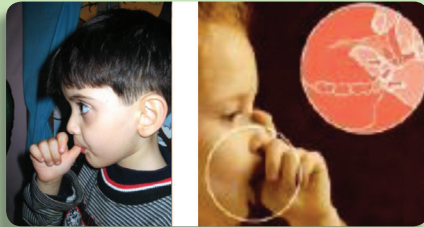
قرار دادن زبان بین دندان‌ها: این مسأله نیاز به توجه و دقت فراوان دارد. چنانچه این عادت غلط در سنین پایین اصلاح گردد سبب پیشگیری از مشکلات ارتودنسی در آینده می‌شود. برای تشخیص این مشکل، به هنگام بلع به دقت به زبان و عضلات لب پایین و چانه توجه کنید. اگر هنگام بلع، زبان بین دندان‌ها فاصله اندازد یا عضلات چانه و لب پایین زیاد و به صورت غیر عادی منقبض شوند، احتمال ابتلا به این عادت وجود دارد. برای کمک به ترک این عادت بهتر است کودک در مقابل یک آینه قرار گیرد و سعی نماید در هنگام بلع، زبان او از لای دندان‌هایش بیرون نزند.

جویدن ناخن: ممکن است کودک از ۲ سالگی به این عادت مبتلا گردد والدینی که متوجه می‌شوند کودکشان نیاز به کوتاه کردن ناخن پیدا نمی‌کند باید به این مسأله توجه بیشتری نمایند. آگاه کردن کودک، یادآوری تشویق و استفاده از دوستان و معلمین برای رفع این عادت مفید می‌باشد.

جویدن گونه: جویدن گونه عادت غلطی است که معمولاً والدین دیرتر متوجه آن می‌شوند. هنگام جویدن گونه، قسمت جلوی لب تغییر حالت می‌یابد. برای تشخیص آن باید به داخل دهان و قسمت داخل گونه توجه نمود. معمولاً یک خط برجسته و برافروخته در آن ناحیه دیده می‌شود. آگاه کردن کودک، یادآوری و تشویق برای رفع این عادت مفید می‌باشد.

سائیدن دندان‌ها روی هم (دندان قروچه): این عادت غلط بیشتر مربوط به عضلات جوده می‌باشد که با انقباض خود، سبب سائیده شدن دندان‌ها می‌شوند. کودک ممکن است از صدای آن خوشش بیاید و برایش یک عادت شود. این عادت به خودی خود نمی‌تواند سبب نامرتبی دندان‌ها شود ولی هنگامیکه در دوره دندان‌های شیری انجام شود، سبب تأخیر و اشکال در رویش دندان‌های دائمی می‌گردد.

مکیدن انگشت: این عادت معمولاً در کودکانی مشاهده می‌گردد که از شیر مادر محروم می‌باشند. متأسفانه این عادت غلط در صورت عدم توجه، بعد از سن چهار سالگی عوارض بسیاری در شکل‌گیری و رشد دندان‌ها، فکین و فرم صورت ایجاد می‌کند (شکل ۱۱-۲). برای تشخیص آن می‌توان به تمیز بودن انگشت مکیده شده و وضعیت کودک هنگام خواب دقت نمود.



شکل ۱۱-۲ مکیدن انگشت شست از عادات غلطی است که آسیب‌های جدی به رشد فک و دندان‌ها وارد می‌کند.

جویدن اشیا: کودک ممکن است چیزهایی مانند خودکار، آستین پیراهن یا اسباب بازی‌های خود را جایگزین مکیدن انگشت یا پستانک کند. این اشیا اگر برای مدت کوتاهی استفاده شوند معمولاً عارضه‌ای ندارند ولی اگر این عمل به صورت عادت در آید، حتماً مشکلاتی را در سیستم دهان و دندان ایجاد می‌نماید.

پستانک: یکی دیگر از عادات غلط استفاده از پستانک می‌باشد. باید در نظر داشت که در صورت ایجاد این عادت، جدا کردن کودک از پستانک اگر با زور صورت گیرد، ممکن است مشکلات دیگری از قبیل شب‌ادراری را به وجود آورد. بهترین راه برای ترک پستانک یا عادات دیگر، بالا بردن سطح آگاهی کودک نسبت به مسأله می‌باشد. یادآوری به کودک نباید بیش از حد باشد.

آسیب دیدگی و شکستگی دندان‌ها

در دوران دبستان صدمات وارده به سر و صورت در کودکان دیده می‌شود. عواملی نظیر زمین خوردن، ورزش، ضربه هنگام آب خوردن از شیر آب، دعوای کودکانه و... سبب وارد شدن آسیب به سرو صورت می‌گردد. ضربه به دندان‌ها، حین بازی کودکان شایع بوده و می‌تواند آسیب‌هایی با شدت‌های متفاوت (از یک ترک ساده مینایی تا شکستگی استخوان فک) ایجاد نماید.

در اینگونه موارد چگونگی برخورد با کودک آسیب دیده، بسیار اهمیت دارد و باید به نکات زیر توجه نمود:

۱- در هنگام مواجه شدن با چنین آسیب دیدگی های دندانانی ضمن حفظ خونسردی ، شرح **حادثه** (کی ، کجا و چگونه) را جویا شده ، به سرعت با والدین کودک تماس گرفته و کودک به صورت **اورژانسی** به دندانپزشک **ارجاع** شود.

۲- در آسیب های وارده به دندان های شیری که بیشتر به صورت لق شدگی دندان مشاهده می گردد در صورتی که جراحی در اطراف دندان باشد ، ابتدا محل را با آب شستشو داده و سپس برای **توقف خونریزی** گاز تمیزی به مدت **۵ دقیقه** روی ناحیه آسیب دیده با فشار نگه داشته شود. سپس جهت بررسی های بیشتر به دندانپزشک **ارجاع** گردد.

۳- در آسیب هایی که به دندان های دائمی وارد می شود در صورتی که فقط قسمتی از **تاج دندان** شکسته شده باشد، کودک به همراه تکه دندان به دندانپزشک **ارجاع** داده شود. دندانپزشک معمولاً با استفاده از مواد ترمیمی همرنگ ، دندان را بازسازی می کند **نکته:** تکه دندان شکسته باید در محیط مرطوب نگه داشته شود.

بیرون افتادن دندان از دهان:

الف. دندان دائمی: بعضی اوقات ضربه به دندان های قدامی باعث بیرون افتادن کامل دندان می شود . در مورد دندان های دائمی، بهترین کار این است که دندان از سمت **تاج** نگه داشته و زیر جریان ملایم آب یا آب جوشیده سرد شده گرفته شود. در این حالت به هیچ وجه دندان و به خصوص **ریشه** نباید با **پارچه** یا **دست پاک** شود. سپس باید دندان در یک محیط مرطوب مثل سرم شستشو، شیر، آب جوشیده سرد شده و یا بزاق قرار گیرد و بلافاصله (در حداقل زمان ممکن) به دندانپزشک **ارجاع** شود.

ب. دندان شیری: به دلیل آسیبی که ممکن است به دندان دائمی زیرین برسد، نایستی تلاشی در جهت گذاشتن دندان شیری در محل حفره دندانانی مربوطه اش نمود، ولی بایستی بیمار **ارجاع فوری** به دندانپزشک شود.

نکته: در صورتیکه کودک قبلاً بطور کامل واکسینه نشده باشد و زخم آلوده باشد، لازم است یک نوبت واکسن کزاز به وی تزریق گردد.

توصیه می‌گردد در صورت وارد آمدن هرگونه ضربه به دندان‌ها، در صورتی که در ظاهر هم شکستگی دیده نشود، دندان‌های کودک توسط دندانپزشک معاینه شود و راهنمایی‌های بعدی صورت گیرد.

آسیب دیدگی فک

شکستگی فک:

در شکستگی فک، یک یا چند مورد از علائم زیر دیده می‌شود:

- درد شدید در ناحیه فک و صورت
- ناتوانی در باز یا بسته نمودن دهان
- تورم و کبودی روی صورت
- افزایش بزاق دهان و ریزش از دهان بیمار
- جفت نشدن دندانها
- تغییر شکل صورت

اقدامات اولیه در هنگامی که با اینگونه بیماران مواجه می‌شوید، به قرار زیر است:

- راه تنفسی بیمار را باز نگهدارید.
- بیمار را در حالیکه به یک پهلو خوابانده اید (تا زبان و فک به جلو رانده شود و راه تنفس باز بماند)، به مرکز بهداشتی درمانی اعزام نمایید.

در رفتگی فک

ممکن است به علت ضربه یا خمیازه کشیدن، مفصل فک از محل خود خارج شود. به این حالت دررفتگی فک گویند. علائم آن به شرح ذیل است:

- ناتوانی در بستن دهان
- ناتوانی در صحبت کردن
- احساس درد شدید در ناحیه جلو گوش

اقدامات اولیه در هنگامی که با اینگونه بیماران مواجه می‌شوید، به قرار زیر است:

- بیمار را تسلی دهید تا از نگرانی خارج شود.
- در ناحیه مفصل در رفته حوله گرم بگذارید.
- بیمار را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع نمایید.

تأثیر متقابل بیماری‌های دهان و دندان و بیماری سیستمیک

طبق مدارک بدست آمده و مطالعات انجام شده در دهه اخیر، مسائل مهمی در مورد رابطه میان سلامت عمومی افراد و بهداشت دهان و دندان آشکار شده است و این مطلب نشان دهنده تأثیر بیماری‌های دهانی بر روی محدوده گسترده‌ای از دستگاه‌های مختلف بدن می‌باشد. بنابراین عدم رعایت بهداشت دهان و دندان نه تنها سبب بروز بیماری‌های مربوط به حفره دهان می‌شود، بلکه می‌تواند دستگاه‌های حیاتی بدن را تهدید نماید و حتی سبب مرگ بیمار شود. دستگاه‌های مختلف بدن که ممکن است تحت تأثیر عفونت دهانی قرار گیرند به شرح زیر می‌باشد:

بیماری‌های قلبی - عروقی:

در مطالعه‌ای با پیگیری ۷ ساله، نشان داده ده است که مشکلات دندانی، بطور قابل ملاحظه‌ای با شیوع بیماری‌های قلبی - عروقی غیرکشنده در ارتباط بوده است. همچنین در مطالعه دیگری مشخص گردید که احتمال ابتلاء افراد به بیماری‌های قلبی-عروقی در افراد با بهداشت دهانی ضعیف و جرم دندانی زیاد، ۲ برابر بیش از دیگران می‌باشد.

سکته مغزی و قلبی:

بیماری‌های دهان و دندان یک عامل خطر ساز مستقل برای سکته محسوب می‌گردد. بنا بر یک تحقیقی صورت گرفته، ۲۵٪ بیماران سکته کرده، عفونت دندانی قابل ملاحظه‌ای داشته‌اند.

دیابت:

ارتباط میان دیابت و بیماری‌های لثه‌ای بخوبی اثبات شده است. افزایش شیوع و شدت بیماری‌های لثه‌ای در بیماران دیابتی منجر به آن شده است که بیماری‌های دهانی بعنوان ششمین عارضه دیابت عنوان شوند. در مطالعه‌ای مشخص شد بیماری‌های لثه‌ای اختلال در تنظیم قند خون افراد دیابتی را تسریع می‌کنند و نیز درمان بیماری‌های لثه‌ای سبب کنترل بهتر قند خون در بیماران می‌گردد.

ارتباط بیماری‌های لثه و تولد نوزادان نارس:

طی تحقیقات صورت گرفته، شواهدی مبنی بر اینکه بیماری‌های لثه شدید در زنان باردار ممکن است یک عامل خطرزای مهم برای تولد نوزاد نارس باشند، گزارش شده است.

عوارض پوستی (کهیر، ریزش موی کانونی و...):

در مطالعات صورت گرفته، نمونه‌هایی از کهیر و ریزش موی کانونی با علت عفونت دندانی گزارش شده است.

عوارض تنفسی

تظاهرات دهانی بیماریهای سیستمیک:

- دیابت کنترل نشده تظاهرات دهانی متعددی دارد که شامل سوزش دهان، عفونتهای قارچی، بیماریهای لته ای، پوسیدگی دندانی و خشکی دهان می باشد.
 - ایدز نیز از جمله بیماریهایی است که تظاهرات دهانی مخصوص به خود دارد. این تظاهرات عبارتند از بیماریهای ویروسی و قارچی، التهاب مخاط دهان و بیماریهای لته ای که بدون وجود دلیل مشخصی، در دهان بیمار وجود دارند.
 - در برخی بیماریهای ویروسی مانند تبخال زخم های دردناک دهانی دیده می شود.
 - سرطان و روش های درمانی آن مثل اشعه درمانی سر و گردن و شیمی درمانی نیز عنوان گردیده است که بعلت بیماریهای لته ای و خشکی دهان حاصل از مراحل درمان، سبب عود پوسیدگی خواهد شد.
 - در بیماران صرعی، بیماریهای لته ای همراه با افزایش حجم، تورم و التهاب لته گزارش شده است.
- جهت بهبود اکثر ضایعات عنوان شده، رعایت بهداشت دهان و دندان، مصرف مایعات و مواد غذایی پرکالری ضروری می باشد.

درمان های دندانپزشکی

با معاینه دهان و دندان دانش آموزان در ارزیابی مقدماتی نیاز درمانی کودک مشخص و به دندانپزشکی ارجاع داده می شود. درمان های مورد نیاز کودکان در جدول ثبت خدمات دندانپزشکی شناسنامه سلامت دانش آموز عبارتند از: ترمیم ، کشیدن، پالپوتومی ، فیشورسیلانت ، جرم گیری و برساز ، فلورایدتراپی که در زیر به صورت مختصر توضیح داده می شود.

فلوراید تراپی: فلوراید ماده ای است که باعث استحکام دندان در برابر پوسیدگی می شود. بنابراین یکی از روش های پیشگیری از پوسیدگی، است که در مطب دندانپزشکی به دو صورت قابل انجام است:

- ۱- استفاده از وارنیش فلوراید که به وسیله برس مخصوصی به سطح دندان ها مالیده می شود و نیازی به بی حسی دندان های کودک نمی باشد.
- ۲- ژل فلوراید که بر روی دندان ها برای مدت کوتاهی قرار مالیده می شود.

فیشورسیلنت: این درمان نیز جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان های دائمی (آسیای اول و دوم) به کار می رود. پس از رویش دندان، دندانپزشک شیارهای عمیق و فرورفتگی ها را با ماده مخصوصی می پوشاند تا مانع گیر مواد غذایی در شیارها شود و احتمال پوسیدگی را کاهش دهد.

ترمیم دندان: دندانپزشک این درمان را به دنبال ایجاد پوسیدگی در دندان شیری و دائمی کودک انجام می‌دهد. پوسیدگی‌ها توسط دستگاه مخصوص دندانپزشکی از دندان برداشته می‌شود و بنا به تشخیص دندانپزشک با **مواد هم‌رنگ** دندان (گلاس آینومر کامپوزیت) و یا **مواد غیر هم‌رنگ** (آمالگام) پر می‌شود.

پالپوتومی: اگر پوسیدگی دندان به مغز دندان نفوذ کند باید پوسیدگی از اتاقک مغز دندان (پالپ) برداشته شده و با ماده مخصوصی پر شود. و به این ترتیب درد کودک برطرف شده و دندان شیری برای مدت بیشتری در دهان باقی می‌ماند.

کشیدن دندان: چنانچه دندان به هر دلیلی قابل نگهداری نباشد به دلیل پیشگیری از عوارض بعدی باید از دهان خارج شود.

جرم‌گیری و برساز: جرم‌های اطراف دندان به وسیله دستگاه جرم‌گیر و یا قلم‌های مخصوص دستی توسط دندانپزشک یا بهداشت کار دهان و دندان برداشته می‌شود. با انجام جرم‌گیری به موقع و صحیح از ایجاد بیماری‌های لثه پیشگیری به عمل می‌آید. جرم‌گیری صحیح باعث لقی دندان‌ها، ایجاد فاصله بین دندان‌ها و سائیدگی مینا نمی‌گردد. حساسیت پس از جرم‌گیری ظرف مدت کوتاهی بر طرف می‌شود.

ارتودنسی: بسیاری از مشکلات نامرتبی دندان‌ها قابل پیشگیری هستند. با استفاده از ارتودنسی دندان‌ها در محل صحیح خود قرار گرفته که علاوه بر تامین زیبایی، کمک فراوانی به عمل جویدن و تکلم و تنفس نموده و همچنین از بیماری‌های لثه و پوسیدگی و برخی از ناراحتی‌های مفصلی فک جلوگیری می‌نماید.

فضا نگهدارنده: دندان‌های شیری باید تا زمان رویش دندان‌های دائمی‌شان در دهان باقی بمانند تا بتوانند فضا را حفظ نمایند. چنانچه به هر دلیلی دندان‌های شیری زودتر از موقع از دست بروند. برای جلوگیری از انحراف سایر دندان‌ها تا زمان رویش دندان‌ها از یک فضا نگهدارنده استفاده می‌شود.

فصل سوم

راه‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان

پس از مطالعه این فصل انتظار می‌رود شما بتوانید:

- ۱- راه‌های پیشگیری از پوسیدگی را نام ببرید.
- ۲- روش‌های مسواک کردن و نخ کشیدن دندان‌ها را به طور عملی نشان دهید.
- ۳- عوامل موثر در پوسیدگی زایی مواد غذایی را نام ببرید.
- ۴- روش‌های مختلف استفاده از فلوراید را بیان کنید.
- ۵- نحوه استفاده از دهان شویه سدیم فلوراید ۰/۲٪ را بیان کنید.
- ۶- نکات قابل توجه در استفاده از وارنیش فلوراید را ذکر کنید.
- ۷- مزایای شیار پوش را توضیح دهید.

پیشگیری از پوسیدگی دندان

امروزه کمتر کسی است که به اهمیت دندان ها و داشتن دندان هایی سالم واقف نباشد. دندانها علاوه بر نقش مهمی که در زیبایی و صحبت کردن دارند، اولین مرحله هضم مواد غذایی (جویدن) را انجام می دهند و عدم وجود دندان ها می تواند مشکلاتی درعمل هضم غذا ایجاد نماید. داشتن دندان های سالم و عاری از هر نوع ضایعه مطلوب همه افراد است.

دندان های شیری اگرچه دندان هایی موقتی هستند، اما برخلاف تصور برخی از اهمیت بسزائی در سلامت آینده دندان های دائمی برخوردارند (از جمله حفظ فضا جهت رویش دندان های دائمی).

پوسیدگی دندانها از قدیمی ترین و درعین حال از شایعترین مشکلات شناخته شده انسان است. هدف از بهداشت دهان و دندان، رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان جهت حفظ سلامت بافت های مخاطی و دندان ها می باشد. از جمله عوامل موثر بر ایجاد پوسیدگی، وجود پلاک میکروبی بر سطوح دندانها می باشد که با حذف پلاک می توان مانع ایجاد پوسیدگی شد. هر چند شستشوی دهان با آب در ظاهر، دندانها را تمیز می کند ولی پلاک را از روی دندان پاک نمی کند.

موفقیت دراز مدت درمان های دندانپزشکی منوط به تمیز کردن پلاک دندان از سطوح دندان براساس یک برنامه منظم (حداقل دوبار مسواک زدن، یک بار نخ دندان کشیدن در روز) جهت پیشگیری از تجمع مجدد آن می باشد.

راه های پیشگیری از پوسیدگی

- مسواک زدن دندانها توسط مسواک مناسب با استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید و با روش صحیح در مدت زمان مناسب و به صورت منظم مهمترین عمل جهت حذف پلاک میکروبی است.
- استفاده از نخ دندان و دهان شویه هایی که توسط دندان پزشک تجویز می شود
- تغذیه مناسب
- استفاده از فلوراید موضعی

- پوشاندن شیارهای سطح دندان (فیشور سیلانت) جهت پیشگیری از ایجاد پوسیدگی در سطوح جونده
- مراجعه منظم به دندانپزشک جهت بررسی وضعیت دهان و دندان

استفاده از مسواک و خمیر دندان

ساده ترین وسیله جهت تمیز کردن دهان و دندان در منزل مسواک است. باید توجه داشت که رعایت بهداشت دهان و دندان باید از همان ابتدای تولد آغاز گردد. پاک کردن لثه های کودک توسط یک گاز مرطوب در این دوران توصیه می شود. با رویش اولین دندان های شیری ، که در حدود ۶ ماهگی آغاز می شود، تمیز کردن دندان ها اهمیت بیشتری می یابد. در صورتیکه مسواک زدن مرتب از دوران کودکی به عادت کودک تبدیل گردد، رعایت بهداشت دهان و دندان در بزرگسالی منظم تر و برای فرد راحت تر می گردد.

هدف اصلی از مسواک کردن، پاک کردن پلاک میکروبی از روی دندان ها و لثه می باشد. درست مسواک کردن وقتی است که تمام سطوح دندان ها و لثه به خوبی مسواک زده شود.

صحیح مسواک کردن، زمانی است که تمام سطوح دندان ها و لثه به خوبی مسواک زده شود. بنابراین بهتر است مسواک کردن در فرصت مناسب و با زمان کافی و توأم با آرامش صورت پذیرد چرا که کیفیت مسواک کردن بیشتر از تعداد دفعات آن اهمیت دارد.

امکان چسبیدن میکروبها به سطوح دندانی که با مسواک تمیز شده اند کمتر خواهد بود. این نکته به خصوص در مورد کودکان اهمیت دارد زیرا در بسیاری از مواقع والدین کودک خود را در ساعات پایانی شب که کودک خسته و خواب آلوده هست مجبور به مسواک کردن می کنند. در حالی که بهتر است در زمانی که کودک پس از صرف وعده غذایی اصلی در شرایطی که آمادگی لازم را برای مسواک زدن دارد، این کار صورت گیرد. توصیه می شود والدین خود نیز به همراه کودک،

دندان‌هاي خود را به شكل صحيح مسواك بزنند تا الكوي مناسبى براى رفتار صحيح بهداشتى در فرزند خود گردند. بديهي است نظارت والدين بر نحوه درست مسواك كردن كودك حائز اهميت است.

تميز كردن دندان‌هاي كودك بايد از همان ابتداي رويش اولين دندان با **مسواك انگشتي يا پارچه مرطوب** انجام شود. از سن دو و نيم سالگي، تقريباً با رويش همهٔ دندان‌هاي كودك مسواك كردن دندان‌ها توسط پدر و مادر انجام مي‌شود و تا ۵-۴ سالگي با **نظارت و همكاري** والدين صورت مي‌گيرد.

ايدئال آن است كه بعد از هر بار مصرف مواد غذايي دندان‌ها مسواك زده شوند. ولي در هر حال در دو زمان مسواك كردن دندان‌ها حتماً بايد صورت گيرد:

۱- شب قبل از خواب به دليل اينكه در زمان خواب، جريان بزاق و حرڪات زبان و گونه جهت تميز كردن محيط دهان كاهش مي‌يابد و دندان‌ها مستعد پوسيدگي مي‌شوند.

۲- صبح قبل و يا بعد از صبحانه

انتخاب يك مسواك خوب

شرائط يك مسواك خوب:

- **جنس:** موهاي مسواك از جنس نايلون نرم و سر موهاي آن گرد باشد. لذا استفاده از مسواك با جنس موهاي سخت به هيچ وجه توصيه نمي‌گردد.
- **كيفيت:** موهاي مسواك منظم و مرتب باشد. معمولاً نمي‌توان بيش از ۳ الي ۴ ماه از يك مسواك استفاده نمود. چون موهاي آن خميده و نامنظم مي‌شود يا رنگ موهاي آن تغيير مي‌كند كه در اين صورت حتماً مسواك را بايد تعويض نمود. چنانچه پس از مدت كوتاهي شكل موهاي مسواك تغيير كند نشانه اين است كه فرد نادرست و خشن مسواك مي‌زند.
- **اندازه مسواك:** مسواك كودكان، كوچكتر از بزرگسالان است. همچنين اندازه دسته آن براى كودكان بايد به گونه‌اي باشد كه به خوبي در دست‌هاي كوچك كودكان قرار بگيرد و هنگام استفاده در دست آنها نلغزد.
- **شكل مسواك:** مشخصات دسته مسواك براساس سليقه افراد مي‌باشد. البته دسته

مسواک کمی خمیده، سطوح دندان‌های خلفی را بهتر تمیز می‌کند (شکل ۳-۱)



شکل ۳-۱

مسواک برقی

این مسواک‌ها جهت برداشتن ساده‌تر پلاک در افراد استفاده می‌شود. در بیماران بستری، افراد تحت درمان ارتودنسی ثابت و کودکانی که از توان بدنی و ذهنی کمی برخوردارند بیشتر توصیه می‌گردد. در صورت تمایل کودکان و نوجوانان به استفاده از این نوع مسواک‌ها (مسواک برقی) جایگزین مناسبی برای مسواک دستی می‌باشد.

خمیر دندان

امروزه اکثر خمیر دندان‌ها حاوی فلوراید هستند که سبب مقاوم‌تر شدن دندان در برابر پوسیدگی می‌شود. خمیر دندان‌ها دارای موادی هستند که به از بین بردن پلاک، رنگدانه و کنترل رسوب کمک می‌کنند و علاوه بر خاصیت ضد پوسیدگی و ضد حساسیت، خوشبو و خوش طعم کننده دهان نیز می‌باشند.

نکات مهم:

- لازم است مسواک کردن حتماً با خمیر دندان دارای فلوراید انجام شود زیرا فلوراید داخل خمیر دندان به کنترل پوسیدگی‌های دندانی کمک می‌کند ولی در صورت عدم دسترسی به خمیر دندان با آب خالی هم می‌توان مسواک نمود. استفاده از نمک خشک، جوش شیرین یا سایر پودرها جهت مسواک کردن درست نیست، زیرا سبب ساییدگی مینای دندان و خراشیده شدن لثه می‌گردد. استفاده از آب نمک رقیق (نصف قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوشیده سرد) به صورت دهانشویه جهت ضد عفونی کردن محیط دهان، کمک‌کننده است.

- بهتر است مسواک کردن به روش صحیح در فرصت مناسب و با زمان کافی و توام با آرامش صورت پذیرد.
- حداقل زمان های مناسب برای مسواک زدن: **صبح‌ها** (قبل و یا بعد از صبحانه)، **شب‌ها** (قبل از خواب). گرچه بهتر است ظهر ها بعد از نهار نیز مسواک زده شود.
- استفاده از خمیر دندان برای کودکان مفید است. ولی در کودکانی که خمیر دندان را قورت می‌دهند (**کودکان زیر ۳ سال**) بهتر است تا رفع عادت از خمیر دندان استفاده نشود یا از خمیر دندان **بدون فلوراید** استفاده گردد.
- مسواک جزء وسایل شخصی می باشد و هیچ کس نباید از مسواک دیگری استفاده نماید.
- یکی از انواع خمیر دندان هایی که در بازار به وفور یافت می شود، خیر دندان های ضد جرم است که به نام خمیر دندان سیگاری ها نیز شناخته می شود. این خمیردندان ها حاوی مواد ساینده بیشتری بوده و استفاده دائم از آنها باعث سایش و حساسیت دندان ها می شود. استفاده از این خمیر دندان ها باید محدود شود و بیمار از عوارض آنها آگاه گردد.
- حساسیت دندانی مشکلی نسبتاً رایج بین بیماران است، اما رواج فراوان استفاده از خمیر دندان های ساینده و سفید کننده بر تعداد بیماران با دندان های حساس افزوده است. در نتیجه برای حل این مشکلات، خمیر دندان های ضد حساسیت بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته اند.

روش درست مسواک کردن

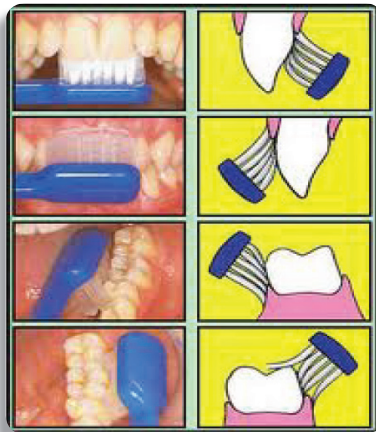
ابتدا دهان را با آب بشوید، سپس به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک قرار داده و خمیر دندان را به داخل موهای مسواک ببرید.



شکل ۲-۳- خمیر دندان را باید به گونه‌ای بر روی مسواک قرار داد که به داخل موهای آن فرو رود.

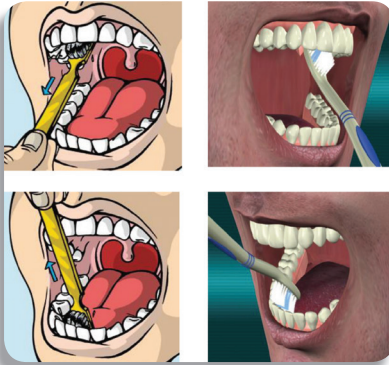
دندان‌های بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود. مسواک کردن از قسمت عقب یک سمت دهان شروع می‌شود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و جونده کلیه دندان‌ها مسواک زده می‌شود به نحوی که سر مسواک **دو تا سه دندان** را در هر مرحله تمیز نماید.

هنگام مسواک کردن باید موه‌های مسواک با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد. بعد از قرار دادن مسواک روی دندان و لثه، ابتدا **حرکت لرزشی** (حرکات سریع و کوتاه به سمت عقب و جلو بدون جابجایی مسواک) در محل باید صورت بگیرد و سپس با حرکت مچ دست، موه‌های مسواک روی سطح دندان از **سمت لثه به طرف سطوح جونده** چرخانده شود (شکل ۳-۳). این حرکت حدود **۱۵ تا ۲۰ بار** برای هر دندان باید انجام گیرد.



شکل ۳-۳

تمیز کردن سطوح داخلی دندان‌ها هم مانند مسواک کردن سطوح خارجی آن صورت می‌گیرد ولی برای سطوح داخلی **دندان‌های جلو**، مسواک را باید به صورت **عمود** بر روی سطح داخلی دندان‌ها قرار داد و با حرکات **بالا و پایین** این سطوح را تمیز کرد (شکل ۳-۴).



شکل ۴-۳ با عمودی گرفتن مسواک و بالا و پایین بردن آن سطح داخلی دندان های جلوی فک بالا و پایین را مسواک می‌کنیم.
(اگر سر مسواک کوچک باشد می‌تواند به صورت افقی هم قرار گیرد)

برای مسواک کردن سطح چونده، موهای مسواک را در تماس با سطوح چونده قرار داده و کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی به داخل شیارهای سطح چونده وارد شود. سپس چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا به خوبی تمیز شود.
نکته: مسواک زدن به صورت افقی و با شدت زیاد می‌تواند منجر به تحلیل لثه و حساسیت در نواحی طوق دندان‌ها گردد.

چون خرده‌های مواد غذایی و میکروب‌ها روی سطح زبان جمع می‌شوند، بهتر است روی زبان را هم با مسواک تمیز نمود. برای اینکار مسواک در عقب زبان قرار می‌گیرد و به طرف جلو کشیده می‌شود. تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد. پس از مسواک کردن دندان‌ها و زبان، باید دهان چندین بار با آب شسته شود. وقتی مسواک کردن دندان‌ها تمام شد، مسواک را خوب بشویید و در جایی دور از آلودگی نگهداری کنید. توجه کنید که هیچگاه مسواک خیس را در جعبه سر بسته نگذارید؛ چون رطوبت هوای داخل جعبه زیاد شده و رشد میکروب‌ها را تسریع می‌کند.

کودکان زیر ۳ سال رویش دندان

در حدود ۶ ماهگی، اولین دندانی که در دهان کودک ظاهر می‌شود، معمولاً دندان پیشین فک پایین می‌باشد.

دندان در آوردن یک مرحله طبیعی از زندگی کودک است و در اکثر موارد درد و ناراحتی ندارد، ولی گاهی می‌تواند با علائم زیرهمراه باشد:

- قرمزی و التهاب لثه در محل رویش دندان
- برجستگی لثه و خارش در همین ناحیه
- افزایش بزاق و خارج شدن آب از دهان کودک
- ناراحتی و گریه
- بی‌خوابی
- نوک زدن دندان از لثه

در صورت بروز علائمی مثل تب (بالای ۳۸ درجه)، دل‌درد یا اسهال، کودک را باید به پزشک ارجاع داد. هنگام رویش دندان‌ها معمولاً احساس خارش سبب می‌شود کودک هر چیز آلوده‌ای را به دهان خود وارد کند، که ممکن است سبب بروز علائم مذکور گردد.

بهترین کاربرای کمک به رویش دندان‌ها، تمیز نگه داشتن لثه توسط پارچه یا گاز تمیز و مرطوب و دادن دندانک نرم، تمیز و سرد برای گاز گرفتن به کودک می‌باشد. همچنین در صورت دسترسی به مسواک انگشتی می‌توان از آن برای ماساژ لثه (روی ناحیه‌ای که دندان در حال رویش یافتن است) با حرکات ملایم چرخشی استفاده نمود که از درد و ناراحتی کودک می‌کاهد. لازم به ذکر است که مسواک انگشتی سرد (۳۰ دقیقه درون فریزر قرار داده شده) روی لثه در محل رویش دندان، درد و ناراحتی را موقتاً برطرف می‌نماید.

نحوه تمیز کردن لثه و دندان‌های کودک زیر یکسال

تمیز کردن لثه حتی قبل از رویش دندان‌ها توصیه شده است. نحوه تمیز کردن دهان و دندان کودک به این صورت است:

- راحت‌ترین راه جهت تمیز کردن دندان‌ها این است که کودک را در حالیکه سرش بر روی بازوی شما تکیه دارد در آغوش خود بخوابانید.

- برای باز کردن دهان کودک بهتر است انگشت سبابه خود را به گونه او به آهستگی فشار دهید تا فک پایین باز شود.
- یک تکه گاز تمیز را دور انگشت سبابه پیچیده، لثه و دندان های بالا و پایین را به آهستگی تمیز نمایید. یا در صورت دسترسی به مسواک انگشتی، آن را روی انگشت اشاره قرار دهید و به آرامی و با حرکات ملایم، دهان و دندان های کودک را تمیز کنیم.
- فشار به اندازه کافی وارد کنید تا پلاک میکروبی برداشته شود.
- این کار را دوبار در روز بعد از اولین و آخرین وعده غذایی انجام دهید که روی هم رفته یک تا دو دقیقه بیشتر طول نمی کشد.

آموزش نحوه مسواک زدن برای کودکان ۱ تا ۳ سال

بهترین روش مسواک زدن برای کودکان این گروه سنی، روش افقی است. بهتر است قبل از شروع مسواک زدن کمی خمیر دندان (به اندازه یک دانه برنج برای کودک یک ساله و کمتر از یک نخود برای کودک بزرگتر) روی مسواک مالیده شود. در این روش، مسواک بطور افقی بر روی سطح داخلی، خارجی و جونده دندان ها گذارده شده و با حرکت مالشی، به جلو و عقب حرکت داده می شود. اگر کودک قادر به بیرون ریختن اضافه خمیر دندان نیست، استفاده از خمیر دندان به سن بالاتر موکول گردد و یا از خمیر دند ان فاقد فلوراید استفاده شود.

بیشتر کودکان از تقلید پدر و مادر خود حین مسواک زدن لذت می برند؛ ولی به تنهایی قادر به انجام صحیح این کار نیستند. برای مسواک زدن دندان های کودک، بهتر است پدر یا مادر روی زمین بنشینند و پاهای خود را در مقابل کودک دراز نماید و سر کودک را بین پاهای خود به گونه ای قرار دهد که بازوها و پاهای کودک توسط والدین کنترل شود . سپس مسواک زدن را برای کودک آغاز نمایند. والدین باید این کار را در زمان مشخصی انجام دهند و تا حد امکان کودک خود را تشویق نمایند. اگر والدین دندان های خود را به طور منظم روزی ۲ بار مسواک بزنند کودک نیز از آنها الگو می گیرد و به مسواک زدن منظم عادت می کند.

آشنایی با سندرم شیشه شیر یا پوسیدگی زودرس دندان کودکان

سندرم شیشه شیر که با پوسیدگی وسیع دندان‌های جلویی فک بالا و اولین آسیاهای شیری نمایان می‌گردد (شکل ۵-۴). معملاً ظرف مدت کوتاهی پس از رویش آنها ایجاد می‌شود. از علل اصلی این نوع پوسیدگی‌ها تغذیه کودک با شیشه شیر یا شیشه محتوی آب قند هنگام خواب می‌باشد. در زمان خواب علاوه بر اینکه جریان بزاق کم می‌شود شیر برای مدت طولانی بین دندان‌ها و لب بالا قرار گرفته و چون این ماده غذایی محیط مناسبی برای رشد میکروب‌ها است دندان‌ها به سرعت دچار پوسیدگی می‌شوند.

پوسیدگی سریع دندان‌ها باعث ایجاد عفونت در دندان‌ها و مشکلات ناشی از آن می‌شود. همچنین عادت مضر را در کودک ایجاد می‌کند که مطابق این عادت، زبان هنگام بلع بین دندان‌های جلویی بالا و پایین قرار می‌گیرد که باعث کج شدن دندان‌ها در آینده خواهد شد. پوسیدگی سریع دندان‌ها سبب ترس از دندانپزشکی نیز می‌شود؛ چرا که کودک در سنین خیلی پایین، کشیدن یا ترمیم دندان را باید تجربه نماید.

برای پیشگیری از سندرم شیشه شیر، نکات ذیل را به مادر گوشزد نمایید:

پس از رویش دندان‌های کودک (در خواب و یا هنگام شب تا صبح)، سینه خود یا پستانک شیشه شیر را به مدت طولانی و به دفعات مکرر در دهان شیرخوار قرار ندهد.

- پستانک کودک را به عسل و مواد شیرین آغشته ننماید.
- شیر مادر برای سلامت دندان‌های کودک بهتر است و خطر ایجاد پوسیدگی در اثر استفاده از شیر مادر خیلی کمتر می‌باشد. لذا توصیه می‌شود برای حفظ سلامت بدن و دندان‌های کودک تا ۲۴ ماهگی تغذیه با شیر ادامه یابد.
- از دادن آب قند، چای شیرین و سایر مایعات شیرین به کودک، به خصوص هنگام خواب خودداری نماید.
- هنگام شیردادن تا حد امکان کودک را به صورت عمودی بنشانند.

- پس از سن ۶ ماهگی، بعد از هر نوبت شیردادن، به خصوص در طول شب مقدار کمی آب به کودک دهخدا تا دهانش تمیز شود.
- اگر بنا به نظر پزشک، کودک از شیشه شیر استفاده می‌کند، سوراخ سر شیشه باید تا حد امکان تنگ باشد تا عضلات و ماهیچه‌های کودک هنگام مکیدن شیر تقویت گردد.
- هر چه زودتر مهارت نوشیدن با استکان یا فنجان را به کودک آموزش دهد. پس از یک سالگی کودک نباید از شیشه برای نوشیدن مایعات استفاده کند.
- از شیشه شیر یا پستانک به عنوان وسیله آرام کردن یا گول زدن کودک استفاده نشود.
- میکروب‌های پوسیدگی را از دهان بزرگسالان به دهان کودک انتقال می‌یابند. بنابراین قاشق و سایر وسایل غذا خوردن کودک و همچنین مسواک کودک باید از سایرین حتی مادر کودک جدا باشد. توصیه می‌شود که مادر و سایر مراقبت‌کنندگان کودک بهداشت دهان خود را کاملاً رعایت نمایند و دندان‌های پوسیده خود را درمان نمایند. مصرف آدامس‌های غیر پوسیدگی‌زا (بخش ۳) می‌تواند میزان ابتلا به پوسیدگی دندان‌های میکروب‌های بیماری‌زا را در این افراد و پیرو آن در کودک کاهش دهد.
- حتی الامکان به عنوان میان وعده کودک از انواع سبزی، میوه و آجیل استفاده شود. در صورت تمایل به میان وعده شیرین، از خرما و کشمش استفاده گردد.
- حداقل دو بار در روز دندان‌های کودک با پارچه نرم و تمیز، گاز و یا مسواک، طبق آنچه عنوان شد تمیز گردد. در مورد کودکان بالای یک سال حتی المقدور از مسواک استفاده شود.
- اولین ملاقات دندانپزشکی کودک باید حدود ۶ ماهگی تا یک سالگی صورت پذیرد تا معاینه اولیه دهان کودک انجام گیرد، کودک با دندانپزشکی آشنا گردد و والدین بیشتر از وظایف خود در حفظ سلامت دهان و دندان کودک مطلع گردند. بعد از اولین ملاقات، معاینات دوره‌ای دندانپزشکی هر ۶ ماه تا یک سال یکبار توصیه می‌گردد. علاوه بر این والدین باید در هنگام مسواک زدن با هوشیاری تمام دندان‌ها را

بطور چشمی معاینه کنند و در صورت مشاهده هر گونه علائم پوسیدگی شامل لکه سفید آغاز پوسیدگی تا سوراخ شدگی دندان سریعاً به دندانپزشک مراجعه نمایند. به خصوص طوق دندان های پیشین که محل شایع پوسیدگی می باشد باید با بالا زدن لب بالا کاملاً بررسی گردد.

• در خانواده هایی که فرد یا افرادی در آنها از دخانیات استفاده می کنند، میزان پوسیدگی دندان در کودکان، بیشتر است. برای حفظ سلامت بدن و دندان های کودک باید از مصرف این مواد خودداری گردد.

تاثیر قطره آهن بر روی دندان های کودکان

قطره آهن بر روی ساختمان دندان های کودک اثر می گذارد و در صورت استفاده نادرست از آن، تغییر رنگ را در دندان های جلو خواهیم دید. برای جلوگیری از این تاثیر، توصیه می شود قطره آهن در قسمت عقب دهان کودک چکانده شود و در صورت در دسترس نبودن مسواک، پس از دادن قطره مادر به شیرخوار، شیر و به کودک بزرگتر آب بدهد.

مراقبت دهان و دندان در کودکان ۳ تا ۵ سال

همانطور که قبلاً نیز گفته شد از عوامل ایجاد پوسیدگی، مصرف غذاهای حاوی شکر می باشد. پس از مصرف انواع شیرینی، در مدت ۲ تا ۵ دقیقه بعد، میکروب ها از مواد قندی استفاده کرده و اسید تولید می کنند. به همین خاطر باید توجه داشت که تعداد دفعات مصرف مواد قندی خطرناک تر از حجم ماده قندی است که در یک وعده مصرف می شود. با هر بار مصرف مواد قندی، ما ابتدا به میکروب های دهان خود غذا می دهیم. نکته مهم تغذیه ای که باید روشن شود این است که کودک چند بار در روز از مواد قندی استفاده می کند و پس از خوردن این مواد، چه مدت در تماس با دندان باقی می ماند. بنابراین نباید از شیرینی و شکلات بعنوان جایزه یا پاداش برای کودک استفاده کرد. در این زمینه نکات زیر قابل توجه هستند:

• خوردن غذاها و میوه های سفت و حاوی فیبر مانند هویج و سیب به علت تحریک

غدد بزاقی و کمک به پاک شدن مواد غذایی از سطح دندان‌ها برای کودک مفید است.

- بعنوان میان وعده کودک از انواع آجیل استفاده نمائید. در صورت تمایل به میان وعده شیرین از خرما و کشمش استفاده نمائید.
- کودکان را تشویق کنید پس از هر بار غذا خوردن، مسواک بزنند و تا سن ۶ سالگی باید مسواک زدن کودک توسط بزرگسال تکمیل گردد.
- شیرینی‌های چسبنده را از رژیم غذایی کودک حذف کنید.
- مادران باید به قند زیاد موجود در شربت‌های دارویی کودکان و اثرات مخرب آن روی دندان‌های کودک توجه کنند و بعد از مصرف دارو به کودک آب دهند.
- مصرف انواع شیرینی باید به هنگام صرف وعده‌های اصلی غذا صورت گیرد.
- به کدک آدامس بدون قند (بخش ۳) بدهید. به خصوص پس از وعده غذایی ظهر که احتمال مسواک زدن کمتر است، از کودک بخواهید که ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت آدامس بدون قند بجود. اینکار در دراز مدت باعث کاهش پوسیدگی دندان کودک می‌شود.

آموزش نحوه مسواک زدن برای کودکان ۳ تا ۵ سال

والدینی که کودک ۳ تا ۵ ساله دارند احساس می‌کنند فرزندشان در این محدوده سنی مهارت‌های لازم را برای تمیز نمودن دندان‌هایش بدست آورده؛ در صورتیکه نقش اصلی رعایت بهداشت دهان و دندان این کودکان به عهده والدین است (شکل ۴-۶). این سنین معمولاً زمان شروع استفاده از نخ دندانان می‌باشد. استفاده از نخ دندان برای نواحی بین‌دندانی ضروری است. البته در دوره دندان‌های شیری، نخ دندان تنها برای دن‌های خلفی توصیه می‌شود.

نحوه آموزش صحیح برای تمیز کردن دندان‌های کودک: در این حالت یکی از والدین پشت سر کودک در حالی قرار می‌گیرد که هر دو به یک جهت نگاه می‌کنند (شکل ۵-۳). کودک در این حالت سر خود را به سمت عقب می‌برد و به بازوی چپ پدر و یا مادر تکیه می‌کند. در این زمان گونه کودک با همان دست کنار زده شده و از دست دیگر برای مسواک زدن دندان‌ها استفاده می‌شود. برای این کار باید

مسواک با ملایمت و به آرامی روی سطوح داخلی، خارجی و جونده دندان ها به طور افقی به حرکت در آید. این موقعیت برای آموزش استفاده از **نخ دندان** نیز کارائی دارد.



شکل ۳-۵

بسیاری از والدین برای مسواک زدن دندان های فرزندشان، در مقابل وی قرار می گیرند که باعث اضطراب کودک شده و سر او نیز بدون حمایت می ماند. بنابراین باید والدین را از این روش منع نمود. در این دوره سنی به شرط **قورت ندادن خمیر دندان** می توان از **خمیر دندان حاوی فلوراید** استفاده نمود. به هیچ وجه برای مسواک کردن دندان کودک از خشونت استفاده نکنید، بلکه باید با **آموزش و تشویق مداوم کودک** او را راضی نمود. برای آموزش کودکان بهتر است والدین در حضور **فرزندانشان دندان های خود را مسواک بزنند**. جهت اطمینان از آموزش صحیح کودک، می توان در پایان از کودک خواست تا در حضور والدین مسواک بزنند (شکل ۳-۶).



شکل ۳-۶: در این سن می توان از کودک خواست تا خود در حضور والدین مسواک بزند.

استفاده از نخ دندان

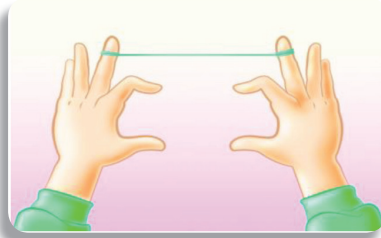
سطوح بین دندانی به هیچ وجه با استفاده از مسواک تمیز نمی‌شوند و تنها با استفاده از نخ دندان می‌توان این سطوح را تمیز کرد. نخ دندان، نخ نایلونی مخصوصی است که باید آن را از داروخانه تهیه نمود. نوع نخ دندان مورد استفاده فرد براساس سهولت استفاده و علاقه شخصی فرد می‌باشد. هدف اصلی از تمیز کردن نواحی بین دندانی، برداشتن پلاک میکروبی است.

برای استفاده درست از نخ دندان باید:

- قبل از استفاده دست‌ها را با آب و صابون خوب بشویید.

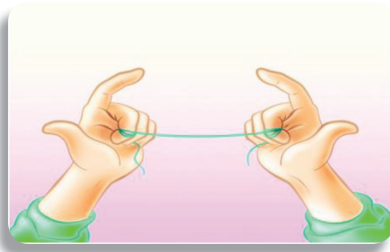
- حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ‌ی را که بریده‌اید در هر دو دست به دور انگشت وسط بپیچید (شکل ۷-۳).

نکته: برای راحتی استفاده از نخ دندان، می‌توان دو سر نخ دندان بریده شده را به هم گره زد.



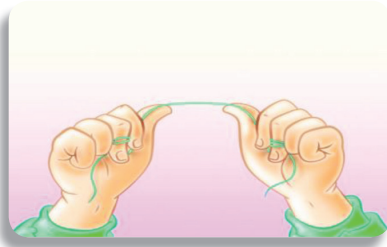
شکل ۷-۳ جهت کشیدن دندان‌ها حداقل ۳۰ تا ۴۵ سانتیمتر نخ جدا کنید.

- سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود. به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دو دست آزاد می‌ماند (شکل ۸-۳).



شکل ۸-۳ با بستن سه انگشت آخر انگشت نشانه و شست دو دست آزاد مانده و قدرت مانور بالایی به شما می‌دهد.

- قطعه‌ای از نخ به طول ۲ تا ۲/۵ سانتیمتر را بین انگشتان شست و اشاره دست‌ها نگهدارید (شکل ۹-۳).



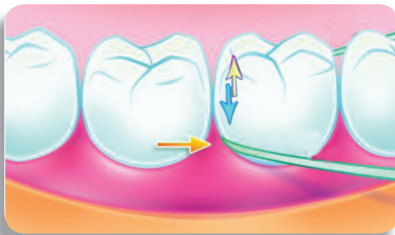
شکل ۹-۳ طول نخ‌یکه بین انگشتان دست آزاد باقی می‌ماند، کافی است ۲ تا ۲/۵ سانتیمتر طول داشته باشد.

- برای وارد کردن نخ بین دندان‌های فک پایین از دو انگشت اشاره و بین دندان‌های فک بالا از دو انگشت شست و یک انگشت اشاره استفاده کنید.
- نخ را با حرکت شبیه اهر کشیدن به آرامی به فضای بین دندان‌ها وارد کنید مراقب باشد فشار نخ، لثه را زخمی نکند (شکل ۱۰-۳).



شکل ۱۰-۳ مرحله بعد این است که نخ به آرامی با حرکتی شبیه اهر کشیدن به فضای بین دندان‌ها وارد شود.

- پس از اینکه نخ را وارد فضای بین دندانی کردید ابتدا نخ را به سطح کناری دندان جلویی تکیه داده و با ملایمت به زیر لبه لثه برده و آن را به دیواره دندان چسبانده و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید (شکل ۱۱-۳). به آرامی این عمل را انجام دهید تا به لثه مجاور دندان آسیب نرسانید.



شکل ۱۱-۳: نخ را به کناره یکی از دندان‌ها تکیه داده و به زیر لبه لثه ببرید و سپس به دیواره دندان کناری بچسبانید و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید. مواظب باشید فشاری به لثه توسط نخ وارد نشود.

• سپس قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان پشتی بچسبانید و همین کار را تکرار کنید. بعد از آن نخ را از لای دندان‌ها خارج کنید. آن قسمت از نخ را که برای این دندان‌ها استفاده کرده‌اید جابجا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندان‌ها تکرار کنید.

توجه کنید که:

- پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندان‌های دیگر نخ بکشید.
- استفاده از نخ دندان برای کودک باید به کمک والدینی که آموزش دیده باشند، انجام پذیرد. پس از اینکه کودک مهارت کافی را بدست آورد، بهتر است تا مدتی با نظارت والدین این کار را انجام دهد.
- بهتر است روزی دو بار (شبه‌ها قبل از خواب و صبح‌ها بعد از صبحانه) از نخ دندان استفاده کنید. در غیر اینصورت حداقل شب‌ها قبل از خواب ابتدا از نخ دندان استفاده کرده، سپس دندان‌ها را مسواک کنید.
- اگر هنگام مسواک زدن و نخ کشیدن دندان‌ها، درد و خونریزی وجود داشت، جای نگرانی نیست. در اکثر مواقع با ادامه این کار و برطرف شدن التهاب لثه درد و خونریزی هم از بین می‌رود. اگر پس از یک هفته علائم برطرف نشد، باید به دندانپزشک مراجعه شود.
- نخ دندان کشیدن کلیه دندان‌ها حدود ۳ الی ۴ دقیقه به طول می‌انجامد.
- **نکته مهم:** به جای نخ دندان برای تمیز کردن سطوح بین دندان‌ها از هیچ نوع نخ دیگری یا وسایل سخت و نوک تیز مثل سنجاچ و چوب کبریت استفاده نکنید. در ضمن توجه داشته باشید که خلال دندان وسیله ایست که به آسانی به لثه آسیب می‌رساند و معمولاً استفاده از آن توصیه نمی‌شود.
- استفاده از نخ دندان در کودکان برای نواحی بین دندانی با تماس نزدیک ضروری است که در دوره دندان‌های شیری نخ دندان تنها برای دندان‌های خلفی توسط والدین توصیه می‌شود.

رژیم غذایی و سلامت دهان و دندان



تغذیه و رژیم غذایی در رشد و نمو دندان، سلامت مخاط دهان و بافت لثه، استحکام استخوان، جلوگیری و کنترل بیماری‌های دهان نقش مهمی دارد. کمبود مواد مغذی مورد نیاز، در زمان رشد سلولی، باعث ایجاد عوارض غیرقابل برگشتی در شکل‌گیری بافت‌های دهان خواهد شد. در صورتیکه در سال‌های اولیه زندگی، کودک دچار سوء تغذیه گردد احتمال ابتلاء به پوسیدگی دندان‌های شیری بیشتر می‌شود. تغذیه در هر دو مرحله پیش از رویش دندان‌ها و پس از رویش دندان‌ها اثرگذار است. البته تاثیر رژیم غذایی در ایجاد پوسیدگی بعد از اینکه دندان‌ها رویش پیدا کنند بیشتر بوده و از اهمیت خاصی برخوردار است.

عادات غذایی در زمان کودکی شکل می‌گیرند و بر سلامت عمومی و سلامت دهان بسیار موثر می‌باشند، مشکل مصرف مواد قندی به میزان زیاد، معمولاً از همان اوایل دوران کودکی با معرفی غذاها و نوشیدنی‌های حاوی مواد قندی در ماه‌های اول زندگی شروع می‌شود. مدارس از جمله مکان‌هایی هستند که نقش مهمی را در آموزش سلامت کودکان دارند، بطوریکه در ایجاد عادات غذایی سالم در کودک کمک می‌کنند. البته جهت موثر واقع شدن آموزش‌ها بایستی آموزش با عملکرد و فعالیت موثر در مدرسه همراه باشد مانند اجرای برنامه‌هایی در خصوص عرضه میان وعده‌ها و خوراکی‌های سالم در بوفه‌های مدارس.

پس از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب های پلاک میکروبی، حدوداً ۲ تا ۵ دقیقه بعد، اسید تولید می شود که در طی ۱۰ دقیقه میزان این اسید به حداکثر میزان خود می رسد و تا حدود یک ساعت، محیط دهان در حالت اسیدی باقی می ماند تا به حالت عادی برگردد. به همین علت بسیار تاکید می شود که در صورت همراه نداشتن مسواک، **حداقل دهان خود را** پس از مصرف مواد غذایی با آب شستشو دهید.

کربوهیدرات ها

از عوامل مهم ایجادکننده پوسیدگی ، کربوهیدرات های قابل تخمیر هستند (قندها یا نشاسته های پخته). قندهای موجود در مواد غذایی مختلف یا نوشیدنی ها دارای خاصیت پوسیدگی زایی متفاوتی می باشند .

الف : قندهای موجود در میوه ها و سبزیجات و غذاهای حاوی نشاسته پخته مثل برنج و سیب زمینی دارای **خاصیت پوسیدگی زایی پایین** می باشند .

ب : قندهای موجود در فرآورده های لبنی (شیرومشقات آن) **غیرپوسیدگی زا** هستند .

ج : قندهای موجود در مواد غذایی مثل عسل، آب میوه ، شکر، شیرینی ها ، نوشابه ها و بیسکویت ها **بسیار پوسیدگی زا** می باشند .

بطور کلی پوسیدگی زایی مواد غذایی تحت تاثیر عوامل زیر قرار می گیرد :

۱- **شکل ماده غذایی**: شکل ماده غذایی (بصورت جامد یا مایع بودن)، مدت زمان تماس دندان با ماده غذایی را مشخص می کند. مایعات درمقایسه با غذاهای جامدمانند بیسکویت و کیک ها به سرعت از محیط دهان پاک می شوند لذا خاصیت پوسیدگی زایی کمتری دارند . مواد قندی مثل آب نبات ، خوشبوکننده های نعنائی دهان که به آهستگی در دهان حل می شوند دارای **خاصیت پوسیدگی زایی بیشتری** می باشند .

۲- **قوام ماده غذایی:** تنقلاتی که قدرت چسبندگی بیشتری بر سطح دندان‌ها دارند (مثل چیپس، گز، سوهان، شکلات) مدت زمان طولانی تری در تماس با دندان می‌باشند. بنابراین میزان پوسیدگی زایی آنها بیشتر خواهد بود.

۳- **دفعات مصرف مواد غذایی:** با هر بار مصرف مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، اسیدی شده و منجر به پوسیدگی می‌شود. بنابراین هرچه دفعات مصرف این مواد کمتر باشد، احتمال ابتلا به پوسیدگی پایین‌تر می‌آید. از تکرار استفاده از خوردنی‌ها و تنقلات شیرین در فواصل وعده‌های اصلی غذایی باید خودداری شود.

۴- **ترکیب و ترتیب غذاهای مصرفی:** مصرف غذاها با هم می‌تواند اثرات پوسیدگی زایی را کاهش یا افزایش دهند. بطور مثال استفاده از نوشابه‌ها و غذاهای حاوی مواد قندی همراه با سایر مواد غذایی دیگر، فرصت مناسب برای تولید اسید را فراهم می‌کنند. درحالی که استفاده از غذاهای حاوی کلسیم (مثل ماست بدون چربی و پنیر) یا فلوراید (مثل اسفناج پخته شده، پنیر و ذرت کنسرو شده) و نیز غذای سفت و حاوی فیبر (مثل میوه و سبزیجات خام و مرکبات) همزمان با سایر مواد غذایی تاثیر مثبتی را در کاهش پوسیدگی زایی دارد.

آیا می‌توان مواد قندی را کاملاً از غذاهای روزانه خارج کنیم؟ پاسخ منفی است.
مواد قندی و نشاسته دار را از رژیم غذایی نمی‌توان حذف نمود، ولی با رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب از اثرات پوسیدگی زایی آنها می‌توان کاست.



توصیه های تغذیه‌ای

- بهتر است به عنوان میان وعده به جای شیرینی از میوه های تازه و سبزیجات، ماست ساده و مغزها (بادام، گردو و ...) استفاده شود.
- مصرف مواد قندی محدود به وعده های اصلی غذایی (صبحانه، نهار، شام) گردد که پس از آنها مسواک زده شود.
- در صورت مصرف هر نوع ماده قندی، لازم است بلافاصله دندان ها را مسواک زد و در صورت عدم دسترسی چند مرتبه دهان و دندان را با آب شستشو داد.
- فست فود، نوشابه ها و تنقلات شیرین نبایستی به صورت روزمره به کودکان داده شود .
- در صورت استفاده از شربت های دارویی و تقویتی شیرین بعد از هر بار مصرف جهت پاک شدن از سطح دندان ها به کودک میزان کافی آب داده شود .
- استفاده از محصولات لبنی (مثل پنیر) در پایان وعده غذایی باعث کاهش میزان اسید در دهان می گردد. شاید اقدام به خوردن لقمه ای نان و پنیر در آخر هر وعده غذایی مانند گذشتگان عادت غذایی مناسب باشد.



- در صورت مصرف شیرینی جهت کاهش اثر پوسیدگی زای آن، استفاده همزمان با شیر به دلیل داشتن فسفر و کلسیم که یونهای لازم را برای آهکی شدن مجدد مینا در اختیار دندان قرار می دهند توصیه می گردد .
- استفاده از مواد غذایی خام (سبزی) با غذاهای پخته (وعده اصلی غذایی) علاوه بر پاکسازی غذا از سطح دندان ها به افزایش جریان بزاق نیز کمک می کند .
- استفاده از آب بین وعده های اصلی غذایی توصیه می گردد.
- بهتر است کودک پس از وعده غذایی شام و قبل از خوابیدن از میان وعده های حاوی کربوهیدرات استفاده نکند.
- در صورت تمایل کودک به مصرف آدامس ، استفاده از آدامس های بدون قند توصیه می گردد .
- بلافاصله پس از مصرف نوشیدنی های اسیدی مثل آب پرتقال نباید دندان ها را مسواک کرد. زیرا می تواند باعث سایش بر روی دندان ها گردد، پس باید مدتی پس از مصرف این نوشیدنی ها مسواک زد .

فلوراید و روش های مختلف استفاده از آن

فلوراید چیست؟

فلوراید یک ماده طبیعی است که باعث افزایش مقاومت دندان ها در برابر پوسیدگی می شود. این ماده معمولاً از راه آب آشامیدنی و کمتر از آن با غذاهای دریایی مثل ماهی و میگو، چای، بعضی میوه ها و... به بدن انسان می رسد. میزان مناسب فلوراید آب آشامیدنی $1 \text{ ppm} / 0.7 - 1$ می باشد. حداکثر فواید فلوراید تنها زمانی حاصل می گردد که فلوراید مورد نیاز بدن از راه های مختلف (مثل مصرف دهانشویه، ژل و وارنیش^۲ فلوراید، آب فلورایددار، خمیر دندان حاوی فلوراید) تامین گردد.

۱ یک میلی گرم در لیتر = ppm

۲ وارنیش: از اشکال دارویی می باشد.

نحوه تأثیر فلوراید بر روی دندان‌ها

فلوراید از طرق مختلف می‌تواند اثر بگذارد:

- ۱- مصرف فلوراید سبب ورود آن به عاج و مینای دندان‌های رویش نیافته می‌شود و باعث استحکام دندان و افزایش مقاومت آن در برابر پوسیدگی می‌گردد.
- ۲- فلوراید مصرفی به داخل بزاق ترشح می‌شود که اگر چه غلظت بزاقی آن کم است، غلظت آن در پلاک میکروبی زیاد بوده و سبب کاهش تولید اسید می‌شود که خود باعث کاهش پوسیدگی‌های دندانی می‌گردد.

مصرف موضعی فلوراید (دهانشویه، خمیر دندان، ژل، وارنیش و...) باعث ورود آن به ساختمان دندان شده و در محکم شدن ساختمان دندان موثر است. فلوراید باعث کاهش بروز پوسیدگی در دندان‌های شیری به میزان ۵۰-۴۰٪ و در دندان‌های دائمی به میزان ۶۰-۵۰٪ می‌شود.

لازم به ذکر است در صورتیکه امکان پذیر باشد افزودن فلوراید به آب آشامیدنی جامعه می‌تواند مؤثرترین روش برای پیشگیری از پوسیدگی‌های دندانی باشد.

روش‌های مختلف استفاده از فلوراید

الف) روش‌های موضعی

- دهانشویه سدیم فلوراید
- خمیر دندان حاوی فلوراید
- ژل و وارنیش فلوراید

نکته: برخی ترکیبات حاوی فلوراید با غلظت بالا مثل ژل و وارنیش باید توسط دندانپزشک و یا بهداشتکار دهان و دندان برای بیماران بکار برده شود.

ب) روش‌های خوراکی:

- افزودن فلوراید به آب آشامیدنی
- افزودن فلوراید به نمک، شیر و...

• استفاده از قرص و قطره فلوراید

نکته: قرص و قطره فلوراید برای کودکان زیر ۱۲ سال موثر بوده و باید توسط دندانپزشک تجویز گردد.

فلوروزیس چیست؟

اگر مقدار فلوراید آب آشامیدنی یک منطقه بیش از اندازه باشد (ppm ۲ و یا بیشتر)، نقاط سفید رنگ ماتی روی دندان‌ها دیده می‌شود یا دندان‌ها زرد و قهوه‌ای رنگ می‌شوند که به این حالت فلوروزیس می‌گویند. وقتی فلوروزیس خیلی شدید باشد، مینای دندان نرم و مانند سنگ پا، سوراخ می‌شود (شکل ۱۲-۳).



شکل ۱۲-۳: الف) فلوروزیس خفیف

ب) فلوروزیس متوسط

پ) فلوروزیس شدید

وارنیش فلوراید

ماده وارنیش فلوراید به طور گسترده در جهان برای بیش از ۳۰ سال به عنوان یک ماده موثر جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان استفاده شده است. در کودکان (زیر ۶ سال) استفاده از وارنیش فلوراید دو بار در سال روش ایمن، بی‌خطر، بدون درد و موثر در کاهش پوسیدگی است.

وارنیش فلوراید توسط دندانپزشک یا بهداشتکار دهان و دندان به راحتی به وسیله

برس‌های یکبار مصرف بر روی دندان‌های کودک مالیده می‌شود. وارنیش‌های فلوراید غالباً باعث تغییر رنگ دندان، به رنگ زرد می‌گردد که موقتی بوده و با پاک شدن وارنیش از سطح دندان این تغییر رنگ از بین می‌رود.

نکات قابل توجه در استفاده از وارنیش فلوراید

- جهت اثر بخشی این ماده باید حداقل دو بار در سال باید از آن استفاده کرد. دندانپزشک برحسب وضعیت دهان و دندان کودک فواصل استفاده از وارنیش را می‌تواند تغییر دهد.
 - قبل از فلورایدتراپی با وارنیش دندان‌های کودک باید به خوبی مسواک زده شود.
 - بعد از استفاده از وارنیش حداقل ۲ تا ۴ ساعت از خوردن و آشامیدن باید پرهیز شود.
 - کودک تا روز بعد نباید از مسواک یا نخ دندان استفاده کند تا وارنیش زمان کافی را جهت تماس با دندان داشته باشد.
- نکته:** در خصوص "مراحل گام به گام انجام وارنیش فلورایدتراپی" به انتهای فصل سوم مراجعه شود.

شیارپوش (فیشور سیلنت)

مسدود کردن شیارهای دندانی توسط شیارپوش (فیشور سیلنت):

شیارها و فرورفتگی‌های عمیق سطح جونده دندانها جزء مناطق مستعد شروع پوسیدگی‌های دندانی شناخته شده‌اند و با موهای مسواک به راحتی قابل تمیز کردن نیستند. جهت جلوگیری از تجمع مواد غذایی در این نواحی و متعاقب آن جلوگیری از پوسیدگی، دندانپزشک با مواد مخصوص شیارپوش (فیشورسیلنت) این شیارها را پر کرده و مسدود می‌کند که باعث می‌شود مواد غذایی دیگر به آن نواحی دسترسی نداشته باشند (شکل ۱۶-۳). با این روش راحت و کم هزینه احتمال پوسیدگی دندانها بسیار کاهش می‌یابد.



شکل ۱۶-۳ دندان ۶ سالگی که

شیارهای مستعد پوسیدگی دارد

و توسط مواد شیارپوش پوشانده شده است.



نکات قابل توجه:

- به والدین آموزش داده شود که انجام فیشورسیلنت به تنهایی بر روی دندان دلیلی بر عدم پوسیدگی دندان‌ها نمی‌باشد بلکه کاهش احتمال پوسیدگی را به دلیل سهولت در انجام عمل مسواک زدن به دنبال دارد.
- با تشخیص دندانپزشک انجام درمان فیشورسیلنت باید برای دندان‌های کودکان صورت گیرد.
- پس از فیشورسیلنت دندان‌ها، بررسی شش ماهه و یکساله دندان‌های کودک توصیه می‌گردد.

مراحل گام به گام انجام وارنيس فلورايدتراپي

راهنماي وارنيس فلورايدتراپي در خانه بهداشت / پايگاه بهداشتي / مركز بهداشتي درماني

توسط بهورز/كاردان بهداشت/مراقب سلامت

۱) بازييني موارد كذبدي در فرم كودك سالم و تكميل آن با معينه دهان و دندان كودك.

۲) ارائه مشاوره انگيزشي در مورد رفتارهاي مثبت سلامت دهان و دندان كودك شامل: مزايای فلورايدتراپي، استفاده از مسواك انگشتي يا مسواك كودك، استفاده از خميردندان فلورايددار از ۲ سالگي به بعد، تغذيه غيرپوسيدگي‌زا با تأكيد بر کاهش مصرف مواد قندي و تميز كردن دندان‌هاي كودك در هر بار پس از مصرف مواد قندي. ۳) آموزش رعايت موارد بعد از وارنيس فلورايدتراپي (تا ۲ ساعت از خوردن و آشاميدن پرهيز نمايد، در صورت نياز مبرم به نوشيدن آب بهتر است اين كار را با ني انجام دهد، از مسواك زدن و نخ دندان كشيدن تا صبح روز بعد از وارنيس فلورايدتراپي خودداري نمايد).

۴) برای شروع واریش فلورایدتراپی بهتر است مسواک زدن قبل از آن نیز انجام شود.

۵) چیدمان مطلوب وسایل لازم برای واریش فلورایدتراپی (آینه یا آیسلانگ، مسواک کودک یا مسواک انگشتی، گاز، واریش فلوراید، ماسک، دستکش یک‌بار مصرف).

۶) شستن دست‌ها و یا ضدعفونی کردن آن با محلول‌های ضدعفونی کننده دست و سپس پوشیدن دستکش.



۷) باز کردن بسته یکبار مصرف واریش فلوراید و هم زدن ماده در داخل محفظه آن به طوری که یک مخلوط یکنواخت برای مالیدن آن بر روی دندان‌ها تهیه شود (پس از تهیه مخلوط یکنواخت، واریش فلوراید توسط والدین کودک نگهداری می‌شود و یا با چسبانک بر روی دست دیگر عمل کننده قرار داده می‌شود به طوری که هنگام آغشته کردن ماده به برس مربوطه این کار براحتی انجام شود).



۸) قرار گرفتن خدمت دهنده و مادر کودک در وضعیت زانو به زانو برای کودکان زیر ۵ سال و در مورد کودکان سنين مدرسه در وضعیتی که خدمت دهنده بتواند براحتی وارنیش فلورایدتراپی را انجام دهد.

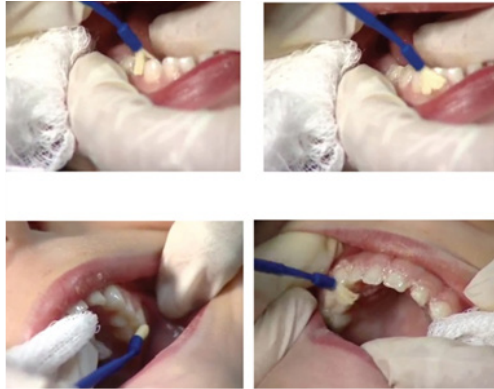


۹) علاوه بر مسواک زدن کودک می‌توان قبل از ارائه خدمت وارنیش فلورایدتراپی، مسواک خشک بر روی دندان‌ها کشیده و از تمیز بودن سطوح دندان مطمئن شویم.



۱۰) تمیز کردن و خشک کردن دندان‌های کودک با گاز.

۱۱) دورنگه داشتن زبان و گونه یالب کودک از دندان‌هایی که باید وارنیش فلورایدتراپی شوند با دو انگشت شست و اشاره.



۱۲) مالیدن وارنیش فلوراید به دندان‌ها با برس مخصوص.

۱۳) دادن زمان کافی به سطوح دندانی وارنیش فلورایدتراپی شده برای خشک شدن وارنیش فلوراید.

۱۴) شروع مسواک زدن و نخ دندان کشیدن در صبح روز بعد از وارنیش فلورایدتراپی بلامانع است.



۱۵) ثبت خدمات انجام شده و همچنین دریافت رضایت نامه از والدین جهت ارائه خدمت

فرم گواهی انجام وارنیش فلوراید در مدرسه برای ارائه خدمت

احتراماً گواهی می‌گردد:

در تاریخ در مدرسه پس از رویت رضایت نامه
والدین فلورایدتراپی توسط سرکار خانم / جناب آقای برای
..... نفر دانش آموز انجام و آموزش‌های پس از فلورایدتراپی ارائه گردید.

نام و امضای مدیر مدرسه

طرح تحول سلامت دهان و دندان گامي ديگر در راستاي اجرائي برنامه تحول نظام سلامت

والدين گرامي

سلامت دهان و دندان بخش مهمي از سلامت عمومي است كه در كيفيت زندگي افراد جامعه به ويژه كودكان نقش چشمگيري دارد. ما به دليل عدم توجه كافي والدين و كودكان به اين امر، ميزان پوسيدگي دندان‌ها بالا رفته است.

استفاده از روش‌هاي پيشگيري از پوسيدگي دندان به طور يقين مي‌تواند از هزينه‌هاي گزاف درمان‌هاي دندانپزشكي و عواقب از دست دادن دندان‌هاي شيري و دائمي در سنين پايين جلوگيري نمايند. به اين منظور از ابتدای سال ۱۳۹۴ طرح تحول سلامت دهان و دندان دانش آموزان با همكاري وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشكي و وزارت آموزش و پرورش با هدف پيشگيري و کاهش ميزان پوسيدگي دندان دانش آموزان اجرائي مي‌شود.

اين برنامه شامل چند مرحله آموزش، معاينه، تعيين نيازهاي درماني و ارائه خدمات پيشگيري و درماني مي‌باشد و اولين قدم جهت ارتقاي سلامت دهان و دندان، تكميل شناسنامه دندانپزشكي دانش آموزان است.

با توجه به اينكه فلورايدتراپي در کاهش پوسيدگي دندان بسيار موثر است، پس از معاينه و تكميل شناسنامه الكترونيكي دندانپزشكي با استفاده از وارنيس فلورايد مقاومت دندانها در مقابل پوسيدگي دندانني افزايش داده مي‌شود.

وارنيس فلورايد مايعي غليظ، چسبنده و حاوي فلورايد است كه استفاده از آن آسان، بدون درد و ناراحتي و بدون نياز به بي‌حسي بوده و به راحتی توسط برس‌هاي يكبار مصرف برروي دندان‌هاي كودك مالیده مي‌شود و يك تجربه دندانپزشكي خوشايند براي كودك محسوب مي‌شود. وارنيس‌هاي فلورايد غالباً باعث تغيير رنگ موقتي دندان (زردرنگ) مي‌گردد كه با گذشت زمان و پس از جذب فلورايد، با پاك شدن وارنيس از سطح دندان اين تغيير رنگ از بين مي‌رود.

توصيه‌ها:

۱- قبل از انجام وارنيس فلورايد، كودك دندان‌هاي خود را مسواك زده باشد.

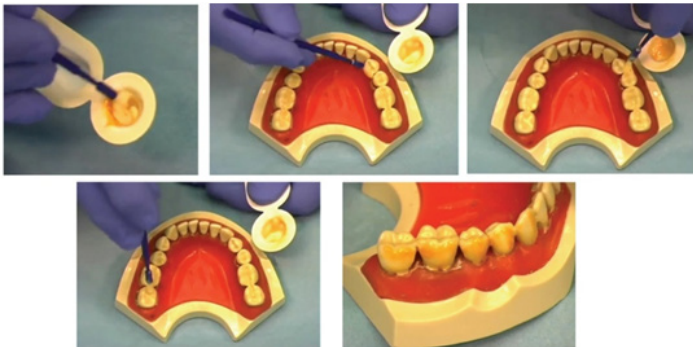
۲- حداقل ۲ تا ۴ ساعت پس از آن باید از خوردن و آشامیدن پرهیز نماید و دانش آموز فقط تا پایان روز نیاستگی از مسواک و نخ دندان استفاده نماید تا وارنیش فلوراید فرصت بیشتری جهت تماس با دندان داشته باشد.

۳- جهت اثر بخشی این ماده لازم است با نظر دندانپزشک حداقل دو بار در سال از آن استفاده کرد.

فرم ثبت نام در طرح تحول سلامت دهان و دندان و دریافت خدمت وارنیش فلوراید

اینجانبولی / سرپرست دانش آموز..... با کد ملی
 با پایه تحصیلی که در مدرسه
 تحصیل می نماید، بدینوسیله همکاری و رضایت خود را جهت ثبت نام در طرح تحول سلامت دهان و دندان و دریافت رایگان خدمت وارنیش فلوراید فرزندم، اعلام می نمایم.
 آیا فرزند شما بیماری خاصی دارد؟ خیر بلی نام بیماری:
 نام داروهای مصرفی:
 فرزند شما تحت پوشش کدام بیمه درمانی می باشد؟
 تامین اجتماعی خدمات درمانی نیروهای مسلح سایر بیمه ها:
 نام ببرید:
 تاریخ: امضا: تلفن همراه:

۱۶) بهتر است بهورز، کاردان بهداشت و مراقب سلامت مطابق شکل‌های زیر ابتدا مالیدن وارنیش بر روی دندان‌ها را چندین بار روی مدل مصنوعی تمرین نماید تا پس از اخذ مهارت کافی، نسبت به ارایه‌ی این خدمت پیشگیری برای گروه هدف اقدام نماید.



فصل چهارم

مراقبت دهان و دندان گروه های هدف

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود شما بتوانید:

- ۱- گروه های هدف اداره بهداشت دهان و دندان را نام ببرید
- ۲- دلایل انتخاب مادران بار دار به عنوان گروه هدف را توضیح دهید
- ۳- نکات مهم در زمینه رعایت بهداشت دهان و دندان در زمان بارداری را بیان نمایید
- ۴- نحوه مراقبت از پروتز های دندانی را شرح دهید
- ۵- نحوه مراقبت از لثه و دندان های طبیعی در سالمندان را توضیح دهید
- ۶- نکات مهم در زمینه رعایت بهداشت دهان و دندان در دوران سالمندی را بیان نمایید

گروه هاي هدف

هدف نهايي از مراقبت هاي دهان و دندان، بهبود سلامت دهان و دندان جامعه است. به دليل اينکه امکان دسترسي به همه مردم جامعه وجود ندارد و از طرف ديگر برخي از افراد جامعه در برابر بيماري هاي دهان و دندان بيشتر در معرض خطر هستند، گروه هاي خاصي از جامعه به عنوان گروه هدف با الويت در مراقبت هاي بهداشت دهان و دندان انتخاب شده اند. اين گروهها شامل:

۱- مادران باردار و شيرده

۲- کودکان زير ۶ سال

۳- کودکان ۶ تا ۱۴ سال مي باشند

دلایل انتخاب گروه های هدف:

۱- مادران باردار و شيرده:

- شيوع بيماري هاي دهان و دندان در دوران بارداري به علت تغييرات هورموني در اين دوران افزايش مي يابد.

- عادت هاي تغذيه اي تغيير مي کند و مصرف مواد قندي بيشتر مي گردد.

- تغذيه در زنان باردار براي حفظ سلامت دندان هاي آنان و دندان هاي جنين اهميت به سزايي دارد.

۲- کودکان از تولد تا ۱۱ سالگي:

- بروز بيماري هاي دهان و دندان به علت روش هاي غلط تغذيه نوزاد (شيشه شير، شير مصنوعي و ...)

- اهميت دندان هاي شيري در سلامت کودک و نقش مهم آنها در نحوه رويش و حفظ سلامت دندان هاي دائمي

- عادت دادن کودکان به رعايت بهداشت دهان و دندان از سنين کودکی

- شيوع پوسيدگي دندان کودکان به علت عادات تغذيه اي نادرست و عدم رعايت بهداشت دهان و دندان

- اهميت درمان به موقع دندان هاي دائمي در سنين پايين براي حفظ دندان ها در سنين بالاتر.

چگونه از گروه های هدف مراقبت کنیم؟
در این قسمت بر نحوه انجام مراقبت از گروههای هدف مروری خواهیم کرد. شایان ذکر است جهت ثبت مراقبت بهداشت دهان و دندان از گروههای هدف فرم های مراقبت طراحی گردیده است.

مراقبت دهان و دندان زنان باردار:

مادران باردار در این دوران به دلیل تغییرات هورمونی و وجود جنین، به مراقبت های خاصی نیاز دارند. مراقبت های دندانپزشکی به دو گروه کنترل پوسیدگی و کنترل بیماری های لثه تقسیم میشوند.

کنترل پوسیدگی دندان در دوران بارداری:

هنوز هم بسیاری از زنان معتقدند که بارداری سبب از دست دادن دندانها میشود(یک دندان به ازای تولد هر کودک) و یا اینکه اعتقاد دارند جهت تامین نیازهای جنین، کلسیم مورد نیاز توسط دندانها تامین میشود؛ در نتیجه دندانها نرم میشوند. لازم به تذکر است که هر دوی این عقاید درست نمیباشند. کلسیم موجود در ساختمان دندان از آن جدا نمیگردد؛ بلکه تحقیقات بیان گر این است که در دوران حاملگی، شرایطی پیش میاید که احتمال ایجاد پوسیدگی و بیماری لثه را افزایش میدهد.

بعضی از شرایط عبارتند از:

۱. بیماری صبحگاهی: در سه ماه اول بارداری ممکن است صبحها نوعی حالت کسالت، تهوع و استفراغ رخ دهد که به آن بیماری صبحگاهی میگویند. استفراغ مکرر سطوح دندان را متناوبا در معرض اسید معده قرار میدهد. این اسید میتواند بافت سخت دندان را حل نموده و باعث پوسیدگی آن شود.
۲. مصرف مواد شیرین یا ترش به مقدار زیاد: اکثر خانم های باردار، علاقه زیادی به مصرف مواد قندی و شیرینی یا مواد ترش دارند(ویار). در این دوران به علت استفاده مکرر از این مواد دندانهایشان دچار پوسیدگی میشوند.

۳. کاهش ظرفیت معده: در دوران بارداری بخصوص ماه‌های آخر ظرفیت معده کاهش می‌یابد. بنابراین به مقادیر کمتر، ولی دفعات بیشتر غذا خورده و کمتر مسواک زده میشود. بنابراین امکان تشکیل پلاک میکروبی که عامل پوسیدگی است افزایش می‌یابد.

۴- بیشتر زنان حامله در این دوران کم حوصله هستند و کمتر به بهداشت دهان و دندان خود توجه دارند.

تحقیقات نشان داده است که مادران بارداری که دارای پوسیدگیهای شدید می‌باشند، می‌توانند پس از تولد کودک، میکروبهای پوسیدگی را با دهان نوزادان خود منتقل نمایند. بنابراین در صورتیکه خانمهای باردار رعایت بهداشت دهان و دندان را در این دوران به صورت مطلوب داشته باشند، نه تنها خود به پوسیدگی دندان و بیماری لثه دچار نخواهند شد، بلکه احتمال بروز پوسیدگی دندان در کودک آنها نیز به میزان زیادی کاهش می‌یابد.

کنترل بیماری لثه در دوران بارداری:

در دوران بارداری، لثه‌ها و دندانها همچون دیگر نسوج بدن تحت تاثیر شرایط خاص حاملگی قرار می‌گیرند. به دلیل تغییرات هورمونی در دوران بارداری، اغلب التهاب لثه (ژنژیوت حاملگی) در ماه دوم یا سوم بروز نموده و تا ماه هشتم شدت آن افزایش می‌یابد و پس از آن و در دوران پس از زایمان، روند کاهشی دارد.

حساسیت لثه ممکن است در این دوران سبب شود که خانم باردار به خوبی از مسواک و نخ دندان استفاده ننماید؛ در نتیجه پلاک میکروبی که بر روی دندانها بصورت مستمر تشکیل می‌شود، به خوبی تمیز نشده و التهاب لثه و پیشرفت بیماری را بدتر می‌نماید. با توجه به اینکه درمان التهاب لثه آسیبی برای جنین به همراه ندارد.

لذا نباید در چنین مواقعی درمان را تا زمان تولد نوزاد به تعویق انداخت. بنابراین مراجعه به دندانپزشک در برطرف کردن این مشکل ضروری و لازم می‌باشد.

تومور حاملگی:

در برخی موارد لثه متورم به در دوران حاملگی می تواند به شکل شدیدتری به عوامل محرک موضعی واکنش نشان دهد و برجستگی بزرگی را تشکیل دهد. این برآمدگی که به عنوان تومور حاملگی نامیده می شود، سرطانی نبوده و عموماً فاقد درد است. این برجستگی معمولاً پس از حاملگی برطرف می شود ولی اگر همچنان بزرگ و آزاردهنده باقی بماند، پس از زایمان با جراحی براشته خواهد شد.

جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان و بیماری لثه در دوران حاملگی، باید موارد زیر را در نظر داشته و رعایت کرد:

- بهداشت دهان و دندان (استفاده مرتب از مسواک و نخ دندان و ...)
- تغذیه صحیح و مناسب
- مراجعه به دندانپزشک در طی بارداری.

نکات مهم در زمینه رعایت بهداشت دهان و دندان در زمان بارداری:

- به خانمها توصیه نمایید قبل از باردار شدن با مراجعه به دندانپزشک از سلامت دندانها و لثه های خود مطمئن شوند و در صورت وجود پوسیدگی دندان با بیماری لثه ای، سریعاً برای درمان آن اقدام نمایند؛ چون کوتاهی در این امر سبب تشدید بیماری در ایام حاملگی خواهد شد.
- در دوران بارداری رعایت بهداشت دهان و دندان (استفاده از مسواک و نخ دندان و دهانشویه) بطور منظم انجام دهند و خونریزی یا حالت تهوع نباید مانع عمل مسواک زدن و یا استفاده از نخ دندان گردد.
- در صورت بروز استفراغ، دهان به دقت با آب شسته شده و سپس مسواک زده شود.
- استفاده از تغذیه مناسب در دوران بارداری فراموش نشود.
- مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی در هر سه ماهه بارداری انجام گردد.
- درمان های اورژانس دندانپزشکی در هر دوره از حاملگی می تواند انجام شود.
- بنابراین چنین بیمارانی باید سریعاً به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع شوند.

- استفاده از بعضی داروها در دوران بارداری می‌تواند باعث ایجاد نقایص دندانی صورتی مثل شکاف لب و کام، بد رنگ شدن دندانها و ... گردد. بنابراین مصرف هر گونه دارو باید با نظارت پزشک و یا دندانپزشک باشد.
- در سه ماهه اول بارداری، مادر از کسالت‌هایی چون تهوع و استفراغ صبحگاهی و بی میلی به غذا رنج می‌برد و در این دوران بافت‌های بدن جنین تشکیل می‌شود و به تحریکات مختلف بسیار حساس است و احتمال سقط جنین زیاد می‌باشد. بنابراین درمان‌های دندانپزشکی طولانی مدت بهتر است در این دوران انجام نشود. بهترین زمان جهت انجام درمان‌های دندانپزشکی سه ماهه دوم بارداری می‌باشد. در سه ماهه سوم بارداری به دلیل افزایش وزن جنین، خانم باردار نمی‌تواند به مدت طولانی در حالت خوابیده به پشت روی صندلی دندانپزشکی قرار گیرد؛ بنابراین فقط درمان‌های کوتاه مدت و اورژانس انجام می‌شود.
- در سه ماهه سوم بارداری باید به مادر نکات لازم در مورد چگونگی رویش دندان‌های نوزاد، مراقبت‌های منزل و زمان مراجعه جهت معاینه دندانپزشکی نوزاد اشاره گردد. همچنین مادران نیز باید پس از زایمان، توسط دندانپزشک معاینه گردند تا ترمیم دندان‌هایی که در دوران بارداری به تعویق افتاده است انجام شود.

بهداشت دهان و دندان زنان در سنین باروری:

در دوران بلوغ و عادت ماهانه زنان، تغییراتی هورمونی در بدن ایجاد می‌شود و به علت این تغییرات، شرایط برای ایجاد بیماری لثه مناسبتر می‌شود. بنابراین باید به زنان آموزش داد که بیشتر مراقب لثه و دندانهای خود باشند. ضمناً در خانمهایی که از قرصها و آمپول‌های پیشگیری از بارداری استفاده می‌کنند و یا کپسول پیشگیری از حاملگی در زیر پوست خود کاشته‌اند (نورپلنت)، امکان بیماری لثه بیشتر است.

توصیه:

استفاده از مسواک و خمیر دندان فلوراید دار حداقل روزی دوبار به‌مراه نخ دندان و مراجعه حداقل ۶ ماه یکبار به دندانپزشک یا بهداشتکار دهان و دندان در پیشگیری از بیماری لثه و دندان بسیار موثر می‌باشد.

شکاف کام و لب:

شکاف لب و کام از شایعترین ناهمجاریهای مادرزادی بسیار جدی می باشد که ناحیه دهانی- صورتی را درگیر نموده و برای نوزادان مبتلا و والدین او، رنج فراوانی را به همراه دارد (شکل ۹-۵). حدوداً از هر ۴۰۰ زایمان یک نوزاد مبتلا به شکاف کام همراه یا بدون شکاف لب میشود. به علت محل خاص بروز این ضایعات، بیماران مبتلا معمولاً در سراسر طول درمان، درگیر مشکلات متعددی می باشند. والدین این کودکان باید بدانند که با کودکی پر دردسر و پیچیده روبرو می باشند که درمان آن مستلزم صبر و دقت فراوان می باشد.

طبقه بندی مشکلات نوزادان مبتلا به شکاف کام و لب:

مشکلات مربوط به اینگونه بیماران را بطور کلی می توان به دو گروه تقسیم نمود: الف) مشکلات اولیه (قبل از جراحی): شامل مشکلات راه هوایی و تغذیه ای کودک که با جراحی قابل درمان می باشد و مشکلات روحی و روانی والدین.

ب) مشکلات ثانویه: شامل اختلالات گفتاری، شنوایی، دندانی، نواقص ظاهری و زیبایی یکی از مهمترین مسائل در برخورد با این نوزادان، آموزش روشی مناسب به والدین جهت تغذیه کودک می باشد. به علت وجود شکاف در کام و وجود ارتباط غیرطبیعی بین دهان و بینی، عمل مکیدن توسط کودک به خوبی میسر نمی باشد. بنابراین قسمتی از شیر مکیده شده از راه بینی به بیرون رانده می شود. والدین بویژه مادر باید بدانند که اگر می خواهد هر چه سریعتر و بهتر نوزادش نحت عمل جراحی قرار بگیرد. باید طفل به وزن کافی و لازم برسد. پس تغذیه صحیح و مناسب نوزاد بسیار با اهمیت می باشد. اکثر مادران چنین نوزادانی از تغذیه مستقیم نوزاد وحشت دارند؛ بنابراین بهتر است به مادر توصیه گردد فعلاً از تغذیه مستقیم از پستان خودداری نماید. در عین حال باید به مادر آموخت که شیرمادر بهترین غذای نوزاد در چند هفته اول حیات می باشد؛ پس تغذیه نوزاد با شیر مادر اهمیت فراوان دارد و باید سعی شود توسط دوشیدن شیر و ریختن آن در شیشه شیر کودک صورت پذیرد.

انتخاب نوع شیشه و سرشیشه برای این کودکان بسیار مهم می‌باشد. باید به مادران آگاهی داد که برای این نوزادان شیشه و سرشیشه‌های مخصوصی ارائه گردیده که در دسترس همگان است. ولی بطور کلی شیشه و سرشیشه مخصوص نوزادان دارای شکاف کام و لب باید دارای خصوصیات زیر باشد:

- سر شیشه یا پستانک باید حتی الامکان طویل باشد.
 - پستانک نرم و بقدر کافی ضخیم باشد.
 - سوراخ نوک پستانک باید قدری پایین تر از معمول به طرف زبان باشد.
 - شیشه محتوی شیر از جنس پلاستیک نرم و مدرج باشد.
- مادر باید بداند بهترین وضعیت نگهداری نوزاد در حین شیر خوردن، نگهداری نوزاد با یک زاویه ۳۰ الی ۴۵ درجه و ترجیحاً در آغوش چپ مادر می‌باشد و شیر باید از طریق پستانک مستقیماً به قسمت عقب دهان نوزاد رانده شود.
- مادر باید بداند که برگشت شیر از طریق بینی و یا استفراغ کودک اهمیتی ندارد، ولی بهتر است در صورت بروز این حالت، تغذیه را برای لحظاتی متوقف نمود تا نوزاد فرصتی برای باز کردن راه هوایی خود پیدا کرده و برای تغذیه مجدد آماده شود.
- بطور کلی هنگام مواجه شدن با اینگونه بیماران، ضمن توجه والدین و آموزش نکات بالا، بیمار را حتماً به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع نمایید.

سالمندان

بهداشت دهان و دندان در سالمندان

سالمند به کسی گفته می‌شود که در اثر بالا رفتن سن تغییرات مهم عملکردی در بدن او رخ داده است. در کشور ما همانند بسیاری از کشورهای جهان به دلیل بهبود شرایط بهداشتی، متوسط طول عمر افراد بالا رفته و تعداد سالمندان بالای ۶۰ سال افزایش یافته است. در حال حاضر بیش از ۴ میلیون سالمند بالای ۶۰ سال در کشورمان زندگی می‌کنند. بنابراین شناخت تغییرات جسمی و روانی در سالمندان و تاثیری که این تغییرات روی مراقبتهای بهداشت دهان و دندان این گروه می‌گذارد، کمک می‌کند تا بهورزان بتوانند خدمات بهتری به سالمندان ارائه نمایند.

تغییرات جسمی سالمندان

این تغییرات عبارتند از خاکستری شدن یا از دست دادن موها ، کم شدن قدرت بینایی، چشایی، تغییر در میزان و کیفیت بزاق (به علت مصرف دارو)، افزایش پوسیدگی ریشه، بیماریهای لثه، از دست دادن دندان، تحلیل استخوان فک به دلیل پوکی استخوان و افزایش بروز سرطان دهان(با توجه به استفاده از دخانیات)، بیماری پارکینسون ، پوکی استخوان، ضایعات سفید رنگ متعدد در مخاط دهان، التهاب مخاط دهان(به علت کمبود ویتامین B۱۲) ، صاف و براق شدن سطح زبان (به علت کمبود ویتامین B، التهاب دهان ناشی از نیکوتین سیگار، عفونتهای قارچی (در افرادی که دست دندان دارند) و واریسوریدهای زبان.

تغییرات روانی سالمندان:

تغییرات رفتاری و شخصیتی همراه با بالا رفتن سن ایجاد می شود . بیماری که از افسردگی و اضطراب رنج می برد، در اجرای دستورات مراقبتهای بهداشت دهان و دندان دچار مشکل می شود. به عنوان مثال از دست دادن دندانها همراه با از دست رفتن قدرت چشایی و اشتها می توان سبب تضعیف روحیه گردد.

بعضی از بیماریهای مزمن در افراد مسن مثل التهاب مفاصل ، افزایش فشار خون، دیابت و بیماریهای قلبی- تنفسی و مغزی - عروقی علاوه بر اینکه عملکرد ارگانهای بدن را مختل می کنند، بر بافتهای داخل دهانی بخصوص لثه نیز اثر گذاشته و آنها را مستعد خونریزی و عفونت می کنند.

خشکی دهان در سالمندان

اختلال در عملکرد غدد بزاقی به علل زیر می تواند سبب خشکی دهان شود:

- استفاده از بعضی داروها
- اشعه درمانی
- شیمی درمانی
- بعضی بیماریها

خشکی دهان با توجه به میزان آن ، مشکلاتی را ایجاد می کند که بقرار

زیرند:

- سوزش دهان
- اشکال در جویدن و بلعیدن
- اشکال در نگهداشتن دست دندان
- تغییرات در حس چشایی
- کاهش اشتها
- افزایش پوسیدگی دندانها

اگر فرد مسنی با دندانهای طبیعی دچار خشکی دهان گردد، می تواند جهت کاهش عوارض آن از نخ دندان و مسواک حداقل دو بار در روز (حتماً یکبار قبل از خواب) استفاده نماید. همچنین استفاده از فلوراید، محلولهایی به عنوان بزاق مصنوعی (با توصیه دندانپزشک)، مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ساده در روز، عدم استفاده ای سیگار (و سایر انواع دخانیات) ، استفاده از محلول آب نمک رقیق چندین بار در روز و جویدن آدامس بدون قند جهت افزایش فعالیت غدد براقی توصیه می شود.

پروتزهای دندانی

پروتز یک جانشین مصنوعی برای یک عضو یا بافت از دست رفته است که به منظور تامین زیبایی یا کار آن عضو یا هر دو استفاده می شود. پروتز دندانی هم یک جانشین مصنوعی برای یک ، چند یا تمام دندانهای از دست رفته است که جهت تامین کار دندان ها و زیبایی فک و صورت استفاده می شود.

انواع پروتزهای دندانی:

پروتزهای دندانی دو نوعند: متحرک یا ثابت:

۱. پروتز متحرک: بیمار می تواند آن را از دهان خود خارج کن که خود بر دو نوع کامل و نا کامل یا پارسیل می باشد. پروتز متحرک کامل یک "دست دندان" است که وقتی بیمار کلیه دندانهای هر دو فک خود را از دست داد، از آن استفاده می کند. پروتز متحرک نا کامل (پارسیل) در بیمارانیکه هنوز چند دندان سالم در دهان دارند یا چند دندان خود را از دست داده اند، استفاده می شود این نوع پروتز از دو قسمت فلزی و غیر فلزی (همرنگ لثه) ساخته می شود.

۲. پروتز ثابت: برای جایگزینی تعدادی از دندانهای از دست رفته ، از نوعی دندان

مصنوعی ثابت شده در دهان می توان استفاده نمود که توسط بیمار از دهان خارج نمی شود. روکشهای دندانی در این گروه قرار می گیرند.

مراقبت از دندانهای طبیعی

سالمندانی که دارای دندانهای طبیعی می باشند، تمیز کردن پلاک میکروبی مهمترین اصل در مراقبت بهداشت دهان دندان آنها در منزل می باشد. این عمل علاوه بر جلوگیری از ایجاد پوسیدگی دندان و بیماریهای لثه ای سبب خوشبو شدن دهان نیز می گردد. مسواک زدن مطابق روشی که قبلاً توضیح داده شده است، برای اکثر افراد مسن با مسواک نرم توصیه می شود. در افرادی که تحلیل لثه (در نواحی مشخصی از دهان) دارند، استفاده از مسواک نرم آنها هم با حرکات چرخشی بر سطوح دندان و با فشار ملایم در نواحی تحلیل توصیه می شود. استفاده از خمیر دندان با توجه به مزایای وجود فلوراید و کمک به برطرف کردن پلاک و رنگ روی دندانها الزامی می باشد. (البته به شرطی که خمیر دندان را قورت ندهند).

مراقبت از دندانهای مصنوعی

۱. مراقبت از پروتز کامل (دست دندان): بعد از هر وعده غذایی پروتز متحرک باید از دهان خارج و ابتدا با آب شسته شود. سپس با مسواک و خمیر دندان، تمام سطوح بخصوص سطحی که در تماس با مخاط دهان می باشد از خرده های مواد غذایی باقیمانده تمیز گردد. روش مناسب دیگر استفاده از مسواک به همراه صابون غیر معطر و یا مایع ظرفشویی می باشد. توجه داشته باشید از پودرهایساینده به هیچ وجه جهت تمیز کردن دست ندادن استفاده نکنید.

علاوه بر تمیز کردن دست دندان بعد از هر وعده غذایی ، پس از خارج کردن آن باید دهان را بطور کامل با آب گرم یا محلول نمکی رقیق شست و در صورت امکان با یک مسواک نرم لثه ها را تمیز کرد و با انگشت، لثه ها را ماساژ داد.

۲. مراقبت از پروتز متحرک ناکامل (پاراسیل): بعد از هر وعده غذایی پروتز متحرک از دهان خارج می شود و طبق آنچه در بحث پروتز کامل مطرح گردید، تمیز می شود. سپس دندانهای باقیمانده به کمک مسواک و نخ دندان تمیز می شود. این افراد باید از دو مسواک نمایند. یکی برای تمیز کردن پروتز و دیگری برای تمیز کردن دندانهای

طبيعي كه در داخل دهان قرار دارند.

۳. مراقبت از پروتز ثابت: در رابطه با مراقبت از پروتزهاي ثابت بايد گفت كه پس از هر وعده غذايي، پروتز ثابت را مي توان با برس، نخ دندان و مسواك مخصوص، تميز كرد. جهت اطلاعات بيشتر حتماً بايد با دندانپزشك مشورت شود.

نكات مهم:

- به افراد مسن توصيه مي گردد در هنگام تميز كردن پروتز دندان، ظرف آب پلاستيكي را كه تا نيمه پر است زير دست خود قرار دهند تا درصورتيكه پروتز از دستشان افتاد صدمه نيند. در موقع شستن به بيمار توصيه مي شود كه پروتز را بين انگشت شست و اشاره خود محكم بگيرد و مسواك بزند. نبايد آنرا در كف دست نگه داشت، چون اگر دست دندان از دست بيفتد، ممكن است دو تكه شود.
- علاوه بر استفاده از مسواك جهت تميز كردن پروتز، مي توان دست دندان را به صورت هفتگي در يك محلول ضدعفوني كننده [يك قاشق چايخوري مايع سفيد كننده خانگي (وايتكس) داخل حدود نيم ليتر آب] به مدت نيم ساعت قرار داد. بعد از خارج كردن دندان مصنوعي از محلول تميز كننده، پروتز بايد كاملاً زير آب شسته شود و سپس داخل دهان قرار گيرد. البته لازم به ذكر است كه نبايد محلول وايتكس را براي تميز نموده پروتزهاي پارسيل استفاده نمود، زيرا ممكن است سبب كدر شدن قسمت فلزي آن گردد.
- با توصيه دندانپزشك مي توان از قرصهاي پاك كننده جهت بر طرف كردن ديگ و جرم پروتز روزي يكبار استفاده نمود.
- به افراديكه از پروتز استفاده مي كنند توصيه مي شود در طول روز اگر زماني را خارج از منزل بسر مي برند و غذا مي خورند، وسايل لازم جهت تميز نمودن دندانها و نيز پروتز خود را به همراه داشته باشند.
- در طول شبانه روز دندانها مصنوعي متحرك بايد براي مدتي از دهان خارج شود تا مخاط دهان كه تحت فشار دندانهاي مصنوعي در هنگام غذا خوردن بوده است، استراحت كند و به وضعيت طبيعي خود برگردد. توصيه ميشود حدود ۸ ساعت دست

دندان در آورده 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 پروتز پر از آب قرار داد تا آب از دست ندهد و تغییر حجم پیدا نکند. توصیه شود که هیچگاه دست دندان را وارد آب نکرده و یا با آب داغ شستشو داده نشود.
- 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 مرکز بهداشتی درمانی ارجاع نمایید.
- به هیچ وجه جهت اصلاح و تطابق دست دندان با بافتهای دهان از سمباده و یا وسایل ساینده و چسبهای آماده استفاده ننمایید. چون تطابق قرارگیری دندانها در مقابل هم در فکین بهم می خورد و پس از آن نمی توان بدون آنها از دست دندان استفاده نمود.
- تمام بیمارانیکه دارای دست دندان هستند حتی اگر از نظر خودشان مشکلی نداشته باشند، باید حداقل هر ۶ تا ۱۲ ماه یکبار به دندانپزشک جهت معاینه مراجعه نمایند.

در موارد زیر توصیه می گردد بیمار را به دندانپزشک ارجاع نمایید:

- اگر دندان مصنوعی لق است.
- اگر دندان مصنوعی به لثه ها فشار می آورد.
- اگر در هر قسمتی از دهان زخم ایجاد شده است.
- اگر بیمار نمی تواند با دست دندان غذا بخورد.
- اگر پس از خارج کردن آن احساس کند لثه برجسته شده است.

مراقبت دهان و دندان در بیماران 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 اقدامات بهداشتی زیر توسط کسی که از آنها نگهداری می کند صورت گیرد:
- اگر بیمار در تختخواب می باشد، با قرار دادن چندین بالش در زیر سر، سر او به

- صورتی بلند شود که سرش روبروی صورت شما قرار گیرد. سپس یک حوله تمیز و یک ظرف روی سینه ، در زیر چانه او قرار دهید.
- اگر بیمار روی صندلی چرخدار قرار دارد در پشت او قرار بگیرید 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 شانه‌هایش را هم بپوشاند و ظرفی را بر روی پای بیمار یا بر روی میز جلوی صندلی بیمار که به او نزدیک است قرار دهید و یا اینکه اگر بتوانید صندلی چرخدار را نزدیک دستشویی ببرید.
 - مسواک کردن را طبق روش توصیه شده در بحث رعایت بهداشت دهان و دندان انجام دهید و از نخ دندان نیز استفاده نمایید.
 - اگر لبهای بیمار خشک و ترک خورده هستند، با وازلین چرب کنید.

فهرست منابع:

- ART and Science of Operative Dentistry , Theodore M. Roberson , Harald o . Heymann , Edward . g , Swiht . Jr fifth Edition 2006
- Carranza's Clinical Periodontology . 10 Thed 2006
- Hand book of Pediatric Dentistry 2008 , Third Edition , Angus C. Cameron, Richard pwidmer , Mosby ELESVIER
- Promoting Children's Oral Health – Theory and Practice , Aubrey Sheiham , Marcelo Bonecker , 2006
- Primary Preventive Dentistry , Norman o . Harris , franKlin Garcia – Godoy , Christine Nielsen , 2009
- Essential Dental Public Health , Blanaid Daly , Richard G . Watt , paul Batchelor ElizabethT . Treasure , 2007
- Diet and Nutrition in Oral Health . carole A . palmer , 2003
- The Dental Hygienist's Guide to Nutritional Care , Judi Ratliff Pavis Cynthia A . stegeman , 1998
- Nutrition for Healthy Mouth , Rebecca suoda , 2006 Lippincott Williams and Wilkins

- راهنمای فوری درمان صدمات وارده به دندانهای شیری و دائمی، ترجمه و تالیف دکتر مصطفی محاواری - دکتر مجیدبرگ ریزان - انتشارات شایان نمودار زمستان ۱۳۸۸

-[http //:www.Ashaweb.Org](http://www.Ashaweb.Org)

-[http //:www.aapp.org/oral Health](http://www.aapp.org/oral Health)

-[http //:www.aacdp.com](http://www.aacdp.com)