

بهداشت دهان و دندان

آیا می دانید:

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

آیا می توانید:

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

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

چرا باید بهداشت دهان و دندان ها را رعایت کنیم؟

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

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

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

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

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

پس ببینیم که چگونه باید از دندان ها مراقبت کرد؟

۱- مراقبت از دندان های طبیعی

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

- در صورت پوسیدگی دندان ، هرچه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.
- حتی اگر فکر می کنید هیچ مشکلی ندارید ، سالی یک بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.
- روزی یک بار با استفاده از نخ دندان ، سطح بین دندان ها را تمیز کنید. نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. در این صورت لای دندان ها طی مسواک زدن بهتر شسته می شود.

روش صحیح استفاده از نخ دندان

- ❖ قبل از استفاده از نخ دندان، دست ها را با آب و صابون بشویید .
 - ❖ حدود ۳۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید.
 - ❖ دو طرف نخ را که بریده اید، به دور انگشت وسط هر دو دست بیچید.
 - ❖ سه انگشت آخر را ببندید و حدود ۲ تا ۲/۵ سانتی متر از نخ را در میان دو انگشت شست و سبابه قرار دهید.
 - ❖ نخ دندان را به آرامی و مطابق شکل به صورت رفت و برگشت در فضای بین دندان ها حرکت دهید.
 - ❖ با باز کردن تدریجی نخ از دور انگشت وسط، از قسمت های تمیز نخ استفاده کنید.
- شیار بین لثه و دندان، محل مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم دندانی است . تمیز کردن این ناحیه از دندان ها در پیشگیری از بیماری های لثه بسیار موثر است .
- حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.
 - موهای مسواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید.
 - بعد از مسواک زدن ، مسواک را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.
 - هر چند وقت یکبار مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نا منظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد ، اصلاً مناسب نیست. معمولاً از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه نمی توان استفاده کرد.
 - از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندان ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می شوند.
 - پس از مسواک زدن لثه های خود را با انگشت ماساژ دهید.

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

طریقه صحیح مسواک زدن

- ❖ برای سطح بیرونی و داخلی دندان، مسواک را به طور مایل در محل اتصال لثه و دندان قرار دهید و به صورت جاروب کردن از سمت لثه به طرف لبه دندان مسواک را حرکت دهید.
- ❖ برای سطح جونده دندان مسواک را با کمی فشار روی این سطح به جلو و عقب ببرید.
- ❖ برای سطح داخلی دندان های جلو، مسواک را به صورت عمودی روی لثه و سطح داخلی دندان ها قرار داده و به سمت لبه دندان ها حرکت دهید.

بسیاری از ما علاوه بردندان های طبیعی ، تعدادی دندان روکش شده ، دندان کاشته شده ویا دندان مصنوعی ثابتی که به وسیله گیره به دندان های کناری وصل شده باشد داریم .تمیز کردن این دندان ها نیز مانند دندان های طبیعی است. اما نخ کشیدن و مسواک زدن این دندان ها باید با دقت و توجه بیشتری انجام شود؛ زیرا احتمال گیرکردن خرده های غذا در بین این دندان ها بیشتر است .

۲-مراقبت از دندان های مصنوعی

دندان های مصنوعی نیز مانند دندان های طبیعی، نیازمند مسواک زدن و مراقبت هستند. اگر دندان مصنوعی تمیز نشود، ممکن است باعث ایجاد عفونت های مختلف، مانند «برفک دهان» شود.

برای شستن آن دسته از دندان های مصنوعی که می توان آنها را از دهان خارج کرد به نکات زیر توجه کنید:

- دندان های مصنوعی را حداقل یک بار در روز از دهان خارج کرده و با مسواک نرم بشویید.
- به خاطر داشته باشید که خمیر دندان برای شستن دندان های مصنوعی مناسب نیست. برای شستن دندان های مصنوعی از مایع ظرفشویی استفاده کنید. پس از آن دندان مصنوعی را به خوبی با آب بشویید.
- بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان، لثه ها و زبان خود را با یک مسواک نرم بشویید. سپس لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.
- شب ها دندان های مصنوعی را از دهان خارج کرده و در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز قرار دهید. اگر دندان های مصنوعی در هوا خشک شوند یا در آب خیلی داغ قرار داده شوند، خراب خواهند شد.
- در موارد زیر حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید:
- اگر دندان مصنوعی شل است.

- اگر دندان مصنوعی به لثه فشار می آورد.
- اگر در هر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است.
- اگر قسمتی از دندان مصنوعی شکسته است.
- اگر نمی توانید با دندان مصنوعی غذا بخورید.
- اگر بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان احساس می کنید لثه شما برجسته است.

بی دندانی

- اگر اصلاً دندان ندارید، باز هم برای جلوگیری از عفونت لثه بهداشت دهان را رعایت کنید.
- با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لثه ها و سطح روی زبان را بشویید. پس از آن لثه ها را با انگشت ماساژ دهید.
 - هر چه سریعتر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.

خشکی دهان

خشکی دهان یکی از مشکلاتی است که موجب می شود جویدن و قورت دادن غذا سخت شود و مزه غذاها را کمتر احساس کنیم.

علت خشکی دهان چیست ؟

- با افزایش سن به طور طبیعی ترشح آب دهان کم می شود.
- مصرف داروهای مدر (زیاد کننده ادرار) و داروهای آرام بخش نیز دهان را خشک می کند.
- گرفتگی بینی و نفس کشیدن با دهان به خصوص هنگام خواب موجب خشکی دهان می شود.
- کشیدن سیگار نیز یکی از علت های خشکی دهان است.

برای برطرف شدن خشکی دهان چه کنیم؟

- نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب حل کنید و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول آب نمک رقیق بشویید.
- حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده در طول روز بنوشید.
- در طول روز با نوشیدن کم و جرعه جرعه آب، دهان خود را مرطوب نگهدارید.
- قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشویید و یا کمی آب بنوشید. خیس شدن دهان به راحت تر شدن جویدن غذا و قورت دادن لقمه کمک می کند.
- از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.
- از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چپق خودداری کنید.

- میوه ها و سبزی های تازه را بیشتر مصرف کنید.
- به پزشک مراجعه کنید .

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

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

سیگار یکی از علت های بوی بد دهان است .

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

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

سیگار احتمال سرطان دهان را زیاد می کند.

سیگار موجب خشکی دهان می شود.

سیگار موجب پوسیدگی دندان ها می شود.

سیگار موجب خرابی لثه ها می شود.

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

بیماری های دهان و دندان قابل پیشگیری هستند.

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

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

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

افراد مبتلا به دیابت در معرض خطر بالاتر ابتلا به بیماری های لثه و دندان قرار دارند.

عفونت های لثه از طریق ورود به سیستم گردش خون علاوه بر بیماری قلبی باعث دیابت نوع ۲، بیماری های تنفسی، کلیوی، مجاری ادرار و آسیب به ساختار سلول و DNA می شوند.

نکات مهم:

- به افراد مسن توصیه می‌گردد در هنگام تمیز کردن دندان مصنوعی، ظرف آبی را که تا نیمه پر است زیر دست خود قرار دهند، تا در صورتیکه از دستشان افتاد صدمه نیبند. در موقع شستن به بیمار توصیه می‌شود که پروتز را بین انگشت شصت و اشاره خود محکم بگیرد و مسواک بزند. نباید آنرا در کف دست نگه داشت، چون اگر دست دندان از دست بیفتد ممکن است دو تکه شود.
- علاوه بر استفاده از مسواک جهت تمیز کردن پروتز، می‌توان دست دندان را به صورت هفتگی در یک محلول ضدعفونی کننده بعنوان مثال یک قاشق چایخوری محلول سفید کننده داخل دو لیوان آب، به مدت نیم ساعت قرار داد. بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از محلول تمیز کننده باید کاملاً زیر شیر آب شسته شود و سپس داخل دهان قرار گیرد. البته لازم به ذکر است که نباید محلول سفیدکننده را برای تمیز نمودن پروتزهای ناکامل استفاده نمود، زیرا ممکن است سبب کدر شدن قسمت فلزی آن گردد.
- با توصیه دندانپزشک می‌توان از قرصهای پاک کننده جهت بر طرف کردن رنگ و جرم پروتز روزی یکبار استفاده نمود.
- به افرادی که در طول روز زمانی را خارج از منزل بسر می‌برند و غذا می‌خورند، توصیه می‌شود وسایل لازم جهت تمیز نمودن دندانها و نیز پروتز خود را به همراه داشته باشند.
- در طول شبانه روز دندانهای مصنوعی باید برای مدتی از دهان خارج شود تا مخاط دهان که تحت فشار دندانهای مصنوعی در هنگام غذا خوردن بوده است، استراحت کند و به وضعیت طبیعی خود برگردد، توصیه میشود حدود ۸ ساعت دست دندان درآورده شود که بهترین زمان برای این مدت هنگام خواب می‌باشد.
- پس از تمیز کردن دست دندان در شب و قبل از خواب باید آن را در ظرفی پر از آب قرار داد تا آب از دست ندهد و تغییر حجمی پیدا نکند. هیچگاه دست دندان را وارد آب داغ نکنند و یا با آب داغ نشویند.
- اگر فردی که از دست دندان استفاده می‌کند دچار تورم و درد و تحریک بافتهای دهان شد، به او توصیه نمایید که دست دندان را از دهان خارج کند و حتماً او را به دندانپزشک ارجاع نمائید.
- به هیچوجه جهت اصلاح و تطابق دست دندان با بافتهای دهان از سمباده و یا وسایل ساینده و چسبهای آماده استفاده ننمایند. چون تطابق قرارگیری دندانها در مقابل هم در فك ها بهم می‌خورد و بنابراین نمی‌توان بدون آنها از دست دندان استفاده نمود.

توصیه های لازم برای سالمندان ناتوان و بستری

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

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

اگر بیمار در یک صندلی چرخدار قرار دارد، در پشت او قرار گیرید و یک دست خود را در زیر چانه او و سرش را بر روی بدن خود تکیه دهید. حوله را بر روی سینه به صورتی قرار دهید که شانه‌هایش را هم بپوشاند و ظرفی را بر روی رانهای وی و یا در روی میز جلوی

صندلي سالمندكه به او نژديك است قرار دهيد و يا اينكه اكر بتوانيد سالمند را با صندلي چرخدار نژديك سينك دستشويي ببريد.
مسواك كردن را طبق روش توصيه شده دربالا انجام دهيد و از نخ دندان نيز استفاده نماييد.
اگر لبهاي بيمار خشك و ترك خورده هستند، با وازلين چرب كنيد.