

نکاتی در مورد حفظ بهداشت دهان و دندان:

مسواک:

- هر روز روزی دو بار مسواک بزنید.
- از مسواک‌های نرم با موهای کوتاه استفاده کنید.
- حتما هر ۶ ماه یکبار مسواک خود را عوض کنید.
- بعد از هر بار بیماری مسواک خود را عوض کنید.
- خیلی سفت و محکم مسواک نزنید، چون باعث تورم لثه می‌شود.
- شواهدی مبتنی بر تاثیر بیشتر مسواک‌های برقی وجود ندارد.
- برای مسواک زدن از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید.



نخ دندان:

- هر روز و روزی دو بار نخ دندان بکشید.
- نخ دندان بعد از غذا می‌تواند به کاهش وزن هم کمک کند، چون باعث جلوگیری از خوردن میان وعده قبل از خواب می‌شود.



دهانشویه:

- از دهانشویه‌ها بعد از هر وعده غذایی، در کنار مسواک استفاده کنید.
- شست‌وشوی دهان حتی با آب هم بعد از هر وعده غذایی مفید است.



مراجعه به دندانپزشک:

- هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ممکن است مشکلات دندان‌های شما از بیرون و از داخل آینه دیده نشوند و دندانپزشک بتواند بتواند آن‌ها را پیش از ایجاد مشکل بالقوه تشخیص دهد و برطرف کند.
- در صورتی که احساس مشکلی در دندان‌هایتان کردید سریعاً به دندان‌پزشک مراجعه کنید و کار را عقب نیندازید.



تنباکو و سیگار:

- از تنباکو و سیگار استفاده نکنید، چون باعث لک شدن و تغییر رنگ دندان‌ها می‌شوند.
- تنباکو ریسک پریودنتیت و سرطان دهان را به شدت بالا می‌برد.
- افراد سیگاری مبتلا به دیابت ۲۰٪ احتمال بیشتری برای از دست دادن دندان‌هایشان دارند.



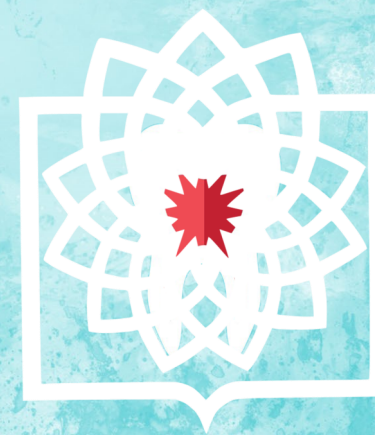
رژیم غذایی:

- از خوردن مواد قندی و نوشیدنی‌هایی که باعث آسیب به دندان‌ها می‌شوند، مثل نوشابه، پرهیز کنید.
- استفاده از لبنیات و سویا به به حفظ دندان‌های شما کمک می‌کند.
- از آب، چای سبز و سیاه استفاده کنید.
- از مواد غذایی حاوی فیبر استفاده کنید.
- ویتامین D کافی در جذب کلسیم و استحکام دندان‌ها نقش دارد.
- ویتامین C که در سبزیجات وجود دارد می‌تواند از ایجاد مشکلات دندان‌های و خونریزی لثه جلوگیری کند.
- میوه‌هایی مانند لیمو و آلبالو که ترش هستند باعث افزایش ترشح بزاق می‌شوند و مصرف میزان مناسبی از آن‌ها می‌تواند به سلامت دهان و دندان کمک کند.
- مواد غذایی سفت و ترد مانند سیب و هویج می‌توانند به‌طور طبیعی دندان‌ها را تمیز کنند.
- مصرف آدامس‌های بدون شکر می‌تواند باعث سلامت بیشتر دندان‌ها شود.



منابع:

Preventdentalsuite.com.au
 Healthhaxor.com
 Pup.edu.ph
 Scholesperio.com
 Innovativedental.com.au
 Alliedentalny.com
 Markoka.live



اهمیت حفظ و

نگهداری دندان‌ها

ترمه صرافان

یاسمن غلامی

هدیه کوهی

شیما مرادیان

سپهر هادی‌زاده

دانشکده دندان‌پزشکی شهید بهشتی

گروه سلامت دهان و دندان پزشکی

اجتماعی

• باکتری‌های داخل دهان می‌توانند از طریق خون به قسمت‌های دیگر بدن بروند. افراد مبتلا به پرپودنتیت نسبت به افراد سالم باکتری بیشتری در دهانشان دارند. پرپودنتیت می‌تواند منجر به موارد زیر شود:

افتادن و از دست دادن دندان‌ها و پوکی استخوان
 افزایش احتمال چاقی و سرطان روده به دلیل مشکلات بلع
 بیماری قلبی، فشار خون و سکته: افراد مبتلا به پرپودنتیت ۲ برابر بیشتر از افراد سالم احتمال مرگ به دلیل بیماری قلبی و ۳ برابر بیشتر احتمال مرگ به دلیل سکته را دارند.
 ریسک بالاتر ابتلا به سرطان‌های سر و گردن
 احتمال ابتلا به سرطان لوزالمعده و سرطان کلیه تا ۶۲٪ بالاتر می‌ود. احتمال ابتلا به بیماری مزمن کلیه (CKD) هم بالا می‌رود.

۹۳٪ افراد مبتلا به پرپودنتیت در ریسک ابتلا به دیابت هستند. از طرفی هم افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، ۳ برابر نسبت به افراد سالم احتمال بیشتری برای ابتلا به پرپودنتیت دارند.

احتمال بالاتر ابتلا به پنومونی و عفونت‌های تنفسی به دلیل انتقال باکتری‌های دهان به ریه از طریق مجاری تنفسی.

احتمال بالاتر ابتلا به آلزایمر
 در خانم باردار مبتلا به پرپودنتیت، احتمال به دنیا آمدن فرزند سالم با وزن نرمال تنها ۱ به ۷ است.

بین پرپودنتیت و ابتلا به آرتریت روماتوئید ارتباطی دیده شده است.

رعایت بهداشت دهان می‌تواند به جلوگیری از پوسیده شدن دندان‌ها، بوی بد دهان، بیماری لثه (پرپودنتیت) و بسیاری از بیماری‌های دیگر کمک کند و از لحاظ اقتصادی هم رعایت بهداشت هزینه کمتری نسبت به انجام درمان‌های دندانپزشکی دارد.

مهمترین مشکلات بهداشت دهانی دندان‌درد، بوی بد دهان، حساسیت دندان‌ها نسبت به سرما و گرما، خشکی دهان، شکستگی دندان‌ها، خونریزی لثه و بیماری لثه (پرپودنتیت) است. مهم‌ترین دلیل ایجاد پرپودنتیت، مسواک نزدن یا مسواک زدن نادرست و ایجاد پلاک‌های دندان‌ها است.

اهمیت حفظ و نگهداری دندان‌ها را می‌توان در موارد زیر دید:

- باکتری‌هایی که از طریق دهانی (مثلا خوردن غذای مشترک) منتقل می‌شوند احتمال ایجاد حفرات دندان‌ها را بالا می‌برند.
- دیابت همراه با لثه خونریزی‌دهنده احتمال مرگ زودهنگام را ۴۰٪ تا ۷۰٪ افزایش می‌دهند.
- تحلیل لثه می‌تواند منجر به پیر به نظر رسیدن لایه زیرین پوست شود.

بسیاری از مردم اهمیت مراقبت از دندان‌ها را تا زمانی که خیلی دیر شود نمی‌دانند. پوسیدگی دندان رایج‌ترین بیماری مزمن بین کودکان است.

دهان پنجره‌ای به سلامت بدن است که می‌تواند نشانه‌هایی از عفونت، علائم بسیاری از بیماری‌ها و ... را در خود داشته باشد.

برخی دلایل اهمیت دندان‌ها عبارتند از:

- جویدن
- زیبایی
- اعتماد به نفس
- نقش در صحبت کردن
- حفظ فرم صورت
- قوی کردن استخوان فک

بعضی از مشکلاتی که دندان‌های ناسالم ایجاد می‌کنند عبارتند از:

- پوسیدگی و افتادن دندان‌ها
- بیماری لثه و تحلیل استخوان
- بیماری قلبی و تنفسی و سگته مغزی
- پیشرفت دیابت در افراد مبتلا
- مشکلات روحی و روانی؛ اعم از کاهش اعتماد به نفس و خجالت کشیدن
- افزایش احتمال ابتلا به سرطان‌های دهان
- پوکی استخوان

