

# محافطت از دندارن ها در ماه مبارک رمضان

استاد: دکتر صادقی پور

تهیه و تنظيم:

محمدحسن ميرطالب

سروش صالح جهرمی

علی محمد شیروانی

امسان لک مظاهری

دانیال ارجمند



## برفی از اعمالی که افراد ممکن است در ماه رمضان از آنها اجتناب کنند:

### ۱. اقدامات مربوط به بهداشت دهان و دندان

بیماران ممکن است با وجود اینکه مسواک زدن و استفاده از نخ دندان روزه را باطل نمی کند، از انجام چنین کارهایی سر باز زنند. این کار، باعث صدمات جبران ناپذیری به سلامت دهان می شود. بنابراین باید متماً نیم ساعت بعد از وعده سمری و نیز پیش از خواب شب، از مسواک و نخ دندان استفاده شود. همچنین با همکاری فرد با دندانپزشک یا تخییر زمان معاینه به بعد از افطار و دقت بیشتر در مین مسواک زدن جای هیچ نگرانی ای نخواهد بود.

### ۲. استفاده از داروها

برفی از روزه داران ممکن است از داروهای تجویز شده، در طول ساعات روزه داری استفاده نکنند و یا تمامی داروهای خود را خارج از ساعات روزه داری و بنابراین با فواصل نادرست مصرف کنند یا تمامی داروها را یک مرتبه با هم مصرف کنند، اما باید دانست که تخییر سرفود ساعت و دوز مصرف داروها می تواند بسیار فطرناک و آسیب رسان باشد و و متی میات فرد را تهدید کند و باید متماً درمورد انجام این کار با دندانپزشک و پزشک مربوطه مشورت شود.

دندان ممکن است اصلی ترین چیزی نباشد که در ماه رمضان به آن فکر می کنید، ولی بهتر است بهداشت دهان و دندان به فوبی رعایت شود تا روزه تاثیر بدی روی دندان های شما نگذارد.

بیماران ممکن است بدلیل ترس از باطل شدن روزه، متی در موارد اورژانسی به دندانپزشک مراجعه نکنند. ترس از باطل شدن روزه بدلیل بلعیدن نافواسته مایعی که در پروسه های بی مسی، معاینات داخل دهانی و جرم گیری استفاده می شود، و یا بلعیدن بزاق در یک معاینه روتین یا تحویض ترمیم، در بین بیماران می تواند وجود داشته باشد.

مسواک زدن در ماه مبارک رمضان اگر با تکنیک هایی انجام شود که آب وارد حلق نشود، هیچ مشکلی را برای روزه دار ایجاد نمی کند و طبق نظر اکثر فقهای دینی، بردن وسایل غیر فوراکی در دهان برای فرد روزه دار (مثل وسیله هایی که در هنگام معاینه توسط پزشک استفاده می شود) روزه را باطل نمی کند. استفاده از نخ دندان نیز در ماه رمضان نباید فراموش شود.

♦ بهتر است قبل از شروع ماه رمضان جهت معاینه دهان و دندان به دندان پزشک مراجعه شود.





#### ۴. مسواک زدن بلافاصله بعد از ویده سمی:

در حالت ایده آل باید حداقل نیم ساعت از زمان صرف غذا بگذرد و سپس مسواک زده شود تا pH محیط دهان به وضعیت نرمال برگردد و مینای دندان تفریب نشود. همچنین لازم است به یادآوری است که فلوراید می تواند تاثیر فوبی بر حفاظت مینای دندان داشته باشد و بنابراین استفاده از دهانشویه یا فمیردندان حاوی فلوراید در ساعاتی که فرد روزه نیست، مفید می باشد.

♦ اگر فردی در فاصله ۵ ماه قبل از شروع ماه رمضان به دندانپزشک مراجعه نکرده باشد، باید پیش از ماه رمضان و روزه گرفتن تماماً وقت دندانپزشکی بگیرد. دندانپزشک می تواند مشکلاتی که نیازمند رسیدگی فوری هستند را برطرف سازد تا فرد با خیالی آسوده روزه بگیرد.



نوع دارو یا طریقه مصرف امکان مصرف برای روزه داران شرایط و موارد اضطراب

نوع دارو یا طریقه مصرف	امکان مصرف برای روزه داران	شرایط و موارد اضطراب
داروهای خوراکی	مجاز نیست	شرایط اورژانسی؛ شرایطی که بیماری رو به وخامت می رود و بیمار قادر به ادامه روزه داری نیست؛ زمانی که عدم مصرف دارو منجر به آسیب شود
داروهای تزریقی	مجاز است	تزریق، مغذی محسوب نمی شود (نظرات متفاوت است)
دهان شویه	مجاز است	باید دقت شود که دهان شویه بلعیده نشود (بلعیدن غیر عمدی روزه را باطل نمی کند)؛ ممکن است بیماران نسبت به استفاده از آن مخالفت نشان دهند، بخصوص اگر راه های جایگزین وجود داشته باشد
وارنیش	مجاز است	بیماران ممکن است درمان های جایگزین، یا درمان خارج از ساعات روزه داری را ترجیح دهند
داروهای pulp capping	مجاز است	—
بی حسی موضعی	مجاز است	بیماران ممکن است نسبت به درمان بی میل باشند؛ بنابراین درمان باید به تأخیر بیفتد و در زمانی دیگر انجام شود، بخصوص اگر بیمار در شرایط حاد قرار ندارد

#### ۳. انجام درمان های دندانپزشکی:

درمان های دندانپزشکی معمولاً باعث باطل شدن روزه نمی شوند. این درمان ها شامل جرم گیری، ترمیم یا کشیدن دندان می شود. اسلام، دینی است که نه تنها در کارها بر افراد سفت نمی گیرد، بلکه دستورات آن، به سود مردم می باشد.

◊ **ناراحتی هایی که افراد روزه دار ممکن است تجربه کنند:**

### ◀ **فشکی و سوزش دهان**

هنگام روزه داری و در طول روز، هیچ گونه مایعی از راه دهان مصرف نمی‌شود و می‌تواند موجب فشکی بافت های دهان شود. معمولاً بزاق نقش مرطوب کردن دهان را بر عهده دارد. بنابراین به نظر می‌رسد افرادی که به هر دلیل میزان ترشح بزاقشان کاهش یافته، بیشتر با این مشکل در هنگام روزه داری روبه‌رو شوند. برای حل این مشکل و افزایش بزاق دهان، می‌توان آدامس‌های بدون قند جوید یا از دهان‌شویه‌ها استفاده کرد. البته ممکن است این راهکار در ماه رمضان برای رفع فشکی دهان که ناشی از روزه داری است چندان قابل استفاده نباشد. بنابراین بهتر است در طول روز چند بار دهان خود را با آب شست

### ◀ **بوی بد دهان**

بوی بد دهان در ساعات روزه داری امری طبیعی است و به علت تغییرات سوخت و ساز بدن می‌باشد. اما پناهنه فرد به صورت دائم دچار بوی بد تنفسی باشد یا شدت این بو زیاد باشد، می‌تواند نشانگر نوعی بیماری باشد که دلایل متعددی دارد و دندانپزشک باید بعد از معاینه، با توجه به علت ایجاد مشکل، توصیه‌ها و درمان‌های لازم را به بیمار ارائه دهد.

### ◀ **پوسیدگی دندان‌ها**

در این ماه باید بیش از گذشته مراقب پوسیدگی دندان‌ها بود؛ چون علاوه بر کاهش ترشح بزاق، کمتر در طول روز به مسواک زدن و نخ کشیدن دندان‌ها توجه می‌شود. بسیاری از غذاهایی که برای افطار یا سمر مصرف می‌شود موجب تولید پلاک‌های دندانی می‌شوند.

مؤثرترین روش از بین بردن پلاک‌های دندانی، مسواک زدن است. به طور کلی بهتر است بعد از هر وعده غذایی، دندان‌ها مسواک زده شوند ولی چون هنگام روزه داری فقط دو وعده غذایی در سمر و غروب مصرف می‌شود، باید بعد از این دو وعده دندان‌ها را مسواک زد و نخ کشید.

هم‌چنین برای مفض بهداشت دهان و دندان، دهان‌شویه‌هایی مانند کلرهگزیدین می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند، اما ممکن است بدلیل ترس از باطل شدن روزه، بیمار از بکارگیری آن‌ها خودداری کند. این بیماران، می‌توانند از این دهان‌شویه‌ها، خارج از ساعات روزه داری استفاده کنند.

هم‌چنین فلوراید تراپی موضعی برای پیشگیری از پوسیدگی‌های دندانی می‌تواند بکار گرفته شود. در این مورد نیز ترس از بلعیدن نافواسته وجود دارد که در این صورت، درمان خارج از ساعات روزه داری انجام می‌گیرد.



## نکاتی که هنگام روزه داری باید به آن توجه شود:

۱- در طی ساعاتی که روزه نیستید، ممتا آب زیادی بنوشید. از غذاهای شور یا نوشیدنی های کافئین دار پرهیز کنید؛ چرا که آب بدن را جذب می کنند. برای حفظ سلامت عمومی خود، در افطار و سمر از غذاهای مناسب که شامل پروتئین، میوه و سبزیجات می باشد استفاده کنید و از مصرف غذاهای چرب و دارای قند تصفیه شده خودداری نمایید.

۲- استفاده از دهان شویه، تا زمانی که بیش از حد نیاز نباشد برای افراد مجاز است. باید از دهان شویه های بر پایه الکل اجتناب کرد؛ چرا که باعث خشکی دهان می شوند. هم چنین باید دهان را معاینه کرد تا از وجود هرگونه تظاهرات دهانی و دندانی مانند پوسیدگی، عفونت و ترشحات که می توانند باعث بوی بد شوند، مطلع شد.



## نکته پایانی

روزه داری مسلمانان در ماه رمضان بر وضعیت فیزیولوژیک افراد تأثیر داشته و می تواند منجر به وفامت اوضاع در افراد بیمار شود؛ بنابراین اعمال تغییراتی در مصرف داروها برای جبران ساعات روزه داری لازم است. دانستن اثرات روزه داری طولانی و آگاهی از توصیه های مربوط به مصرف دارو، می تواند به دندانپزشک برای ایجاد طرح درمان مناسب کمک کند. به علاوه، درمان های جایگزین که مانع باطل شدن روزه می شوند می تواند اجرا شود. با این اطلاعات، دندانپزشکان می توانند بدون ترس از تداخل با روزه فرد، به درمان های مناسب در ماه رمضان اقدام کنند و بیماران را به انجام روش های درمانی توصیه شده، تشویق کند.

ماه رمضان برای مسلمانان، چیزی بیش از خودداری از خوردن و آشامیدن است و فرصتی برای حفظ و بهبود سلامت جسمانی و روحانی محسوب می شود. بنابراین با انجام نکات بهداشتی ذکر شده میتوانیم با خیالی آسوده، این فریضه الهی را به جا آوریم و از مزایای جسمانی و روحانی این ماه بیشتر بهره مند شویم.

روزه گرفتن، یک رسم جهانی است که در تمام مذاهب اصلی دنیا دیده می شود. حضرت محمد (ص) فرمودند: "روزه، سپری است که از انسان در برابر گناه و فوایش های نفسانی محافظت می کند". وقتی شاگردان حضرت عیسی (ع) از وی پرسیدند: "چگونه می توان ارواح شیطانی را دور سافت"، او گفت: "این امر حاصل نمی شود مگر با دعا و روزه".

