

سنة الفجر

- دانستنی های سلامت
 - دهان و دندان

دوره های دندان‌دانی

- دوره دندان شیری (۶ ماهگی تا ۶ سالگی)

- دوره دندان مخلوط (۵.۵ تا ۱۲ سالگی)

- دوره دندان دائمی (۱۲ سالگی به بعد)

وظایف کلی دندانها

زیبایی ➤

تکلم ➤

جویدن ➤

حفظ استخوان فکین ➤

وظایف اختصاصی دندان ها

❖ دندان های پیش : بریدن غذا – زیبائی

❖ دندان های نیش : پاره کردن غذا

❖ دندان های آسیا : له کردن و نرم کردن غذا

وظایف اختصاصی دندان های شیری

علاوه بر وظایف کلی دندانها (جویدن ، تکلم، زیبایی، حفظ استخوان فکین)

□ تامین فضای لازم جهت رویش دندان های دائمی

□ جلوگیری از آسیب به جوانه دندان های دائمی

□ کمک به رشد و تکامل صورت

از وظایف اصلی دندان های شیری می باشد.

دندان های شیری:

- دندانهای شیری ۲۰ عدد هستند در هر فک ۱۰ عدد (در هر نیم فک ۵ دندان) که از ۶ ماهگی تا ۲/۵ سالگی رویش پیدا می کنند .

تاخیر در رویش :

- اگر بیش از ۶ ماه از ماکزیمم زمان نهایی مشخص شده برای رویش یک دندان بگذرد. تاخیر در رویش گفته می شود.

جدول رویش دندانهای شیری



نام دندانها (A – B – C – D – E)

پیش میانی A	پیش طرفی B	نیش C	آسیای اول D	آسیای دوم E	
8 – 12 ماهگی	9-13 ماهگی	16-22 ماهگی	13-19 ماهگی	25-33 ماهگی	فک بالا
6 – 10 ماهگی	10-16 ماهگی	17-23 ماهگی	14-18 ماهگی	23-31 ماهگی	فک پایین

دندان های دائمی:

* زمان رویش اولین دائمی حدود ۶ سالگی

* زمان تکمیل دندان های دائمی (بجز عقل): حدود ۱۲ الی ۱۳ سالگی

* تعداد کل دندان های دائمی (با در نظر گرفتن دندان های عقل): ۳۲ عدد
(در هر نیم فک ۸ دندان)

* از حدود ۵/۵ سالگی تا ۱۲ سالگی به تدریج دندان های شیری لق می شوند و می افتند .

* معمولاً ۲ تا ۶ ماه پس از افتادن هر دندان شیری ، دندان دائمی جانشین آن رویش می یابد و تا پایان عمر در دهان باقی می ماند.

جدول رویش دندانهای دائمی

پیش میان 1	پیش طرفی 2	نیش 3	آسیای کوچک 4	آسیای کوچک 5	آسیای اول 6	آسیای دوم 7	آسیای سوم (عقل)
فک بالا	7	8	11	10	10	12	17
سالگی	8	9	12	11	12	13	21
سالگی	6	7	9	10	11	11	17
پائین	7	8	10	12	12	13	21
سالگی	سالگی	سالگی	سالگی	سالگی	سالگی	سالگی	سالگی

تفاوت دندان شیری و دائمی

مشخصات	دندان شیری	دندان دائمی
اندازه	کوچک	بزرگ
رنگ	روشن	کدر
تاج	کوتاهتر (پیازی شکل)	بلندتر
طوق	تنگ تر	گشادتر
سطح جونده	کوچکتر	بزرگتر
ریشه	باریکتر	پهن تر
ضخامت مینا	نازکتر	ضخیم تر
ضخامت عاج	نازکتر	ضخیم تر
مغز دندان	وسیع	کوچکتر

شاخص های سلامت دهان و دندان

- dmft (دندانهای شیری) □
- DMFT (دندانهای دائمی) □
- Caries Free (بدون پوسیدگی) □

D

M

F

T

دندانهای دائمی

Decay

Missing

Filling

Teeth

d

m

f

t

دندانهای شیری

نحوه مراقبت از دهان

پوسیدگی دندان چیست؟

پوسیدگی دندان بیماری عفونی قابل انتقالی است که با فعالیت میکروب ها در سطح دندان آغاز می شود و در ساختمان آن پیشرفت می کند.

برای ایجاد پوسیدگی ، مواد قندی هم باید در دسترس میکروبها باشند تا عامل تخریب ساختمان معدنی دندان یعنی اسید تولید گردد.

پوسیدگی تمام سطوح دندان را به یکسان مبتلا نمی کند بلکه بعضی از سطوح به دلیل وضعیت خاصی که دارند بیشتر دچار پوسیدگی می شوند. (شیارهای سطح جونده ، سطوح بین دندانی، طوق دندان یا محل اتصال دندان به لثه)

عوامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان:

1. میکروب ها
2. مواد قندی
3. مقاومت شخص و دندان
4. زمان

این چهار عامل همراه هم ایجاد پوسیدگی می کنند و اگر هر کدام نباشد، دندان پوسیده نمی شود.

اگر میکروب ها باشند و مواد قندی نباشد شدت وقوع پوسیدگی به این اندازه نخواهد بود. وجود میکروب ها و مواد قندی در افرادی که مقاومت کم دارند نیز در یک لحظه و یک روز سبب خرابی دندان نمی شود، بلکه مدت زمانی لازم است تا اینها بتوانند سح دندان را خراب کنند.

روشهای پیشگیری از بیماریهای دهان و دندان

□ مسواک و نخ دندان

□ فلوراید و روشهای مختلف استفاده از آن

□ فیشور سیلانت (شیار پوش)

□ تغذیه

هدف از مسواک زدن: هدف اصلی از مسواک زدن برداشتن و پاک کردن پلاک میکروبی از روی دندانها و لثه می باشد. پلاک میکروبی عامل اصلی بیماریهای لثه و پوسیدگی دندانها می باشد. پلاک میکروبی یک لایه بی رنگ و چسبنده از باکتری و مواد قندی است که به صورت مرتب روی دندان ها تشکیل می شود و در صورتی که تمیز نشود به جرم تبدیل می گردد. پلاک میکروبی با آب شسته نمی شود.

بهتر است مسواک کردن در فرصت مناسب و با زمان کافی و توام با آرامش صورت پذیرد. لازم است مسواک کردن حتماً با خمیردندان حاوی فلوراید انجام شود تا به کنترل پوسیدگی کمک کند. استفاده از نمک خشک و جوش شیرین و سایر پودرها برای مسواک کردن صحیح نیست و باعث ساییدگی مینای دندان و خراشیدگی لثه می گردد.

استفاده از آب نمک رقیق (نصف قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوشیده سرد شده) می تواند مفید باشد ولی نمی تواند جایگزین مسواک و خمیر دندان شود.

البته ایده آل آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی یا مواد قندی ، دندانهایمان را مسواک کنیم . اگر نشد، در دو نوبت مسواک کردن دندانها حتما باید صورت گیرد.

شب قبل از خواب: به دلیل اینکه در زمان خواب، جریان بزاق و حرکات زبان جهت تمیز کردن محیط دهان کاهش می یابد و دندانها مستعد پوسیدگی می شوند. میکروب های موجود در پلاک میکروبی از قند موجود در غذاها استفاده نموده و آن را تبدیل به اسید می نمایند که افزایش این اسید قدرت تخریبی بالایی دارد و مینای دندان را حل کرده و پوسیدگی آغاز می شود.

صبح قبل و یا بعد از صبحانه

نخ دندان:

سطوح بین دندان به هیچ وجه با مسواک تمیز نمی شوند و تنها با استفاده از نخ دندان می توان این سطوح را تمیز کرد. نخ دندان نخ نایلونی مخصوصی است که باید از داروخانه ها تهیه کرد. هدف اصلی از تمیز کردن سطوح بین دندانی برداشتن پلاک میکروبی است. پشت آخرین دندان هر فک را نیز به خوبی نخ بکشید. استفاده از نخ دندان برای کودک باید توسط والدین صورت گیرد.

فلوراید تراپی:

فلوراید ماده ای طبیعی است که دریافت مقادیر مناسب آن باعث استحکام و تقویت دندان در برابر پوسیدگی می شود. بنابراین یکی از مؤثرترین روشهای پیشگیری از پوسیدگی است، که به شکل وارنیش فلوراید و یا ژل فلوراید به صورت موضعی استفاده می گردد. وارنیش فلوراید موضعی موجب کاهش بروز پوسیدگی در دندان های شیری به میزان **۴۰-۵۰٪** و در دندان های دائمی به میزان **۵۰-۶۰٪** می شود که مؤثرترین روش استفاده از فلوراید در پیشگیری از پوسیدگی است.

وارنیش فلوراید توسط برس مخصوص یک با رمصرف به سطح دندان ها مالیده می شود و نیازی به بی حسی دندان کودک ندارد. تا **۲۴ ساعت** بعد از وارنیش نیازی به استفاده از مسواک و نخ دندان نمی باشد.

دریافت مقادیر بیشتر از **۱.۲ ppm** فلوراید در آب یک منطقه، در زمان تشکیل جوانه های دندانی منجر به بروز علائم **فلوروزیسی** می شود که ممکن است شفافیت دندان از دست برود و لکه های مات سفید یا قهوه ای بر روی دندان ایجاد گردد.

فیشور سیلانت یا شیار پوش

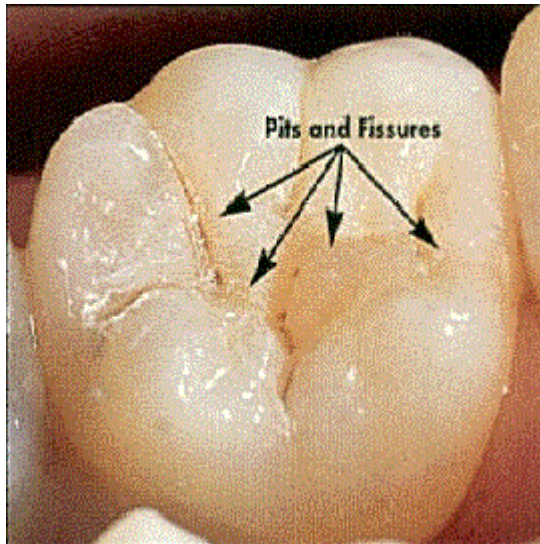
فیشور سیلانت یکی از روشهای پیشگیری از پوسیدگی در دندانپزشکی است.

همه دندانها (به خصوص دندانهای تازه رویش یافته) به طور طبیعی در سطح خود شیارها و سوراخ های ریزی دارند که در این مکان ها باکتریها و خرده های غذایی گیر می کنند و پوسیدگی ها معمولا از این ناحیه شروع می شوند.

حتی اگر کودک شما به خوبی از مسواک و نخ دندان استفاده کند باز هم نمی تواند این شیارها و سوراخ های ریز را به خوبی تمیز کند.

فیشور سیلانت با پر کردن فیزیکی این شیارها ، دندان را محافظت کرده و از طرفی موهای مسواک به راحتی می توانند این مناطق را تمیز کنند.

مسدود کردن شیارهای دندانی توسط شیارپوش (فیشرسیلانت)



ساختار سطح جوونده
دندان

دندانهای فیشرسیلانت شده



© AMK
FU Berlin

چه دندانهای باید فیشورسیلانت شوند

➤ دندانهای ۶ سالگی (اولین دندان آسیای دایمی)

➤ دومین دندان آسیای دایمی (رویش در سن ۱۲ سالگی)

فیشور سیلانت چه میزان در حفظ و سلامتی دندانها موثر می باشد؟

تحقیقات مختلفی در این زمینه انجام شده است

و حدود ۶۰ تا ۸۰ درصد اثر پیشگیرانه برای فیشور سیلانت ارایه گردیده است و مشخص شده است که اگر اولین دندان آسیای بزرگ (دندان ۶) فیشور سیلانت شود ۲۲ بار کمتر از دندان آسیای فیشور سیلانت نشده دچار پوسیدگی می شود.

مراحل انجام کار چگونه است؟

- ❑ خیلی سریع و بدون نیاز به بی حسی و تراش دندان و بدون هیچگونه ناراحتی در یک جلسه انجام می شود.
- ❑ دندانپزشک ابتدا دندان را به خوبی شسته (می شوید) سپس آن را خشک می کند.
- ❑ بعد از آن با کمک یک اسید مخصوص ، سطح دندان را آماده قرار دادن ماده فیشور سیلانت می کند
- ❑ سپس ماده فیشور سیلانت روی سطح دندان در جایی که لازم است گذاشته می شود.
- ❑ ماده فیشور سیلانت یا پس از مدتی خودش سفت می شود یا با کمک نور مخصوصی این کار انجام می شود.
- ❑ کودک بلا فاصله پس از اتمام کار می تواند تغذیه کند.

فیشورسیلانت چه مدت زمان در دهان دوام می آورد؟

تحقیقات نشان داده که فیشورسیلانت می تواند برای سا لها در دهان باقی بماند به شرط آنکه کودک بهداشت دهانی خوبی داشته باشد .

دندانپزشک هر شش ماه یا سالانه یک بار دندانهای کودک را معاینه کرده فیشورسیلانت های آسیب دیده را تعویض می کند.

اگر دندانهای کودک فیشورسیلانت شده، آیا مسواک زدن و نخ دندان هنوز هم لازم است؟

فیشورسیلانت تنها یک حلقه از زنجیره مراحل پیشگیری از پوسیدگی دندانها می باشد. فیشورسیلنت به تنهایی عامل جلوگیری از پوسیدگی دندان نیست.

مسواک زدن مرتب، استفاده از نخ دندان، تغذیه مناسب، مصرف کمتر مواد قندی و معاینات مرتب توسط دندانپزشک همگی برای سلامتی دندانها لازم و ضروری هستند.

آیا بزرگسالان هم می توانند از فیشورسیلانت استفاده کنند؟

به علت آنکه پوسیدگی سطوح جونده در کودکی و نوجوانی بیشتر شایع است این گروه سنی در اولویت هستند.

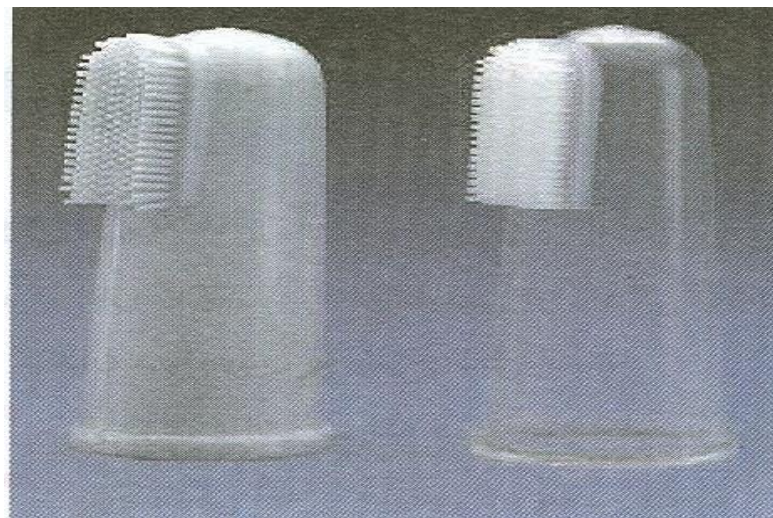
مراقبت از دندانها در دوران شیرخوارگی

دندانهای کودک شیرخوار مثل افراد بزرگسال نیاز به مراقبت و تمیز کردن دارد. بنابراین از هنگام در آمدن دندانها، بعد از شیر دادن یا هر غذایی به کودک باید دندانهای او را تمیز کنیم.

بعد از هر نوبت شیر دادن به کودک، بخصوص در هنگام شب، می توانیم مقدار کمی آب به او بدهیم تا دهانش تمیز شود.

حداقل روزی دو بار، پارچه تمیز و مرطوبی را به دور انگشت اشاره پیچیده و با دقت و ملایمت روی لثه و دندانهای شیرخوار می کشیم

تمیز کردن دندانها باید از آغاز رویش اولین دندان در دهان کودک باشد.



مسواک انگشتی وسیله ای جهت کمک به رعایت بهداشت دهان و دندان نوزادان (از سن ۶ ماهگی تا ۲۴ ماهگی جهت تمیز کردن دندان های کودک)

زمانهای توزیع مسواک انگشتی

- ۶ ماهگی
- ۱۲ ماهگی
- ۱۸ ماهگی
- ۲۴ ماهگی

توجه:

**مسواک انگشتی برای مدت ۳ تا ۴ ماه قابل استفاده می باشد
و پس از آن باید تعویض گردد**

دندان ۶ را بشناسیم

اهمیت و نحوه مراقبت از دندان آسیای اول دائمی
دندان ۶

چرا به این دندان (دندان شش) می گویند؟

چون اولین دندان آسیای بزرگ دایمی است که معمولاً در سن ۶ سالگی رویش می کند .

و از طرفی اگر از خط وسط فکین به طرف عقب دندانها را شمارش کنیم در ردیف ششم قرار گرفته است.

تعداد آنها چهار عدد (دو عدد در فک بالا و دو عدد در فک پایین)
قرار دارد

دندان های شیری



دندان های دائمی

1

2

3

4

5

6

7

دندانهای شش به عنوان آسیب پذیرترین دندانها شناخته شده اند.

از نظر تمام پژوهشگران دندان ۶ به عنوان آسیب پذیرترین دندان به شمار می آید.

به طوری که در

سن شش سالگی ۶۳٪

در سن ۷ سالگی ۷۵٪

در سن ۸ سالگی ۹۳٪

دچار پوسیدگی می شوند .



- اهمیت دندانهای شیری کمتر از دندانهای دائمی نیست.
- بایست مراقبت های بهداشتی از سنین پایین شروع شود .
- اگر بیش از ۶ ماه تا افتادن دندان شیری پوسیده مانده باشد بایست ترمیم گردد .
- دندان شیری در تغذیه کودک، نگهداری فضای مناسب جهت دندان دائمی، زیبایی و حس اعتماد به نفس کودک و ... نقش دارد.

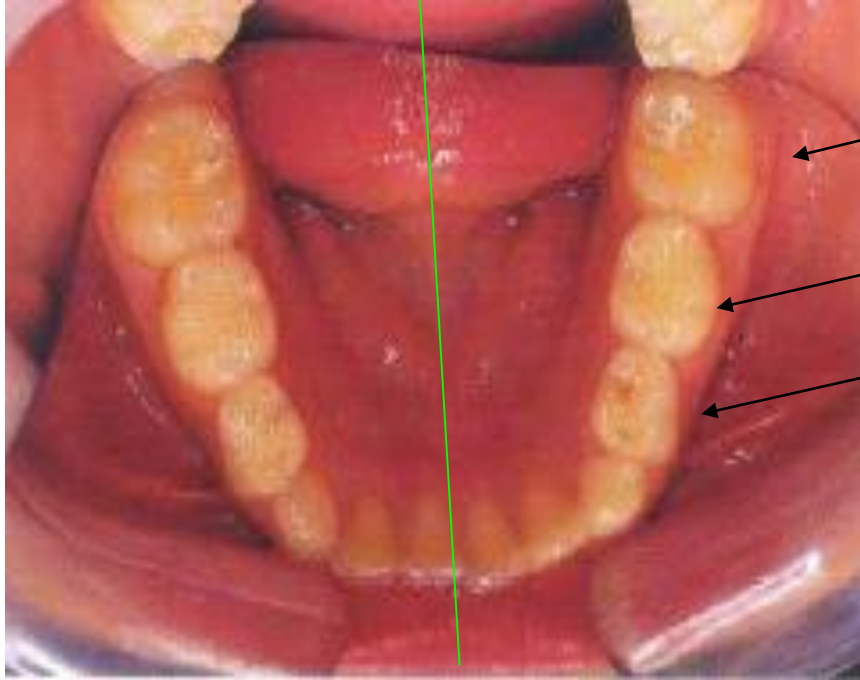
داشتن دندانهای شش در دوران کودکی نقش بسزایی در عمل جویدن ایفاد می نماید.

وجود این دندان تاثیر مهمی در طبیعی نگه داشتن اسکلت و نهایتاً زیبایی چهره دارد.

از دست دادن این دندان موجب اختلال در ردیف شدن دندانها و گاهی ناهنجاری فکین شده و ممکن است درمان های پرهزینه و طولانی مثل عمل جراحی و ارتودنسی را ایجاب نماید

اهمیت دندان ۶

خط وسط فکین



6

E

D

- اولین دندان آسیای دائمی
- محل رویش: پشت آخرین دندان آسیای شیری
- جایگزین هیچ دندان شیری نمی باشد.
- عدم جایگزینی در سنین پایین
- حفظ فضا و جویدن غذا

دلایل آسیب پذیری دندان ۶

- ۱) چون رویش این دندان همزمان با وجود دندانهای شیری در حفره دهان می باشد، اکثر والدین آن را با دندان شیری اشتباه گرفته و برای بهداشت و نگهداری آن اهمیتی قائل نیستند. در حقیقت این دندان چوب همنشینی با کوچکتر از خود را می خورد.
- ۲) مینا که قسمت خارجی ساختمان دندانها را می پوشاند در این سن کمتر تکامل یافته و مقاومت چندانی در برابر میکروبیهای پوسیدگی زای دهان ندارد.
- ۳) در این سنین کودکان تمایل فراوانی به مصرف مواد قندی و شکلاتهای چسبنده دارند.
- ۴) بعلت نداشتن مهارت و دقت کافی در مسواک کردن، بهداشت دندانها به خوبی رعایت نمی شود.
- ۵) چون در سطح جونده این دندانها معمولاً شیار و فرورفتگی های عمیق وجود دارد، جایگاه خوبی برای گیر کردن مواد غذایی و مواد قندی خواهد بود که این خود باعث افزایش میزان تعداد پوسیدگی ها خواهد شد.

توصیه های لازم جهت حفظ دندان ۶

۱ - کودکان خود را هر شش ماه یکبار برای معاینه و مشاوره به نزد دندانپزشک ببرید.

۲ - در مورد اهمیت دندانها با آنها صحبت کرده و به طرق مختلف آنها را به مسواک زدن تشویق نمایید. (حداقل روزی ۳ بار بعد از هر نوبت غذا)

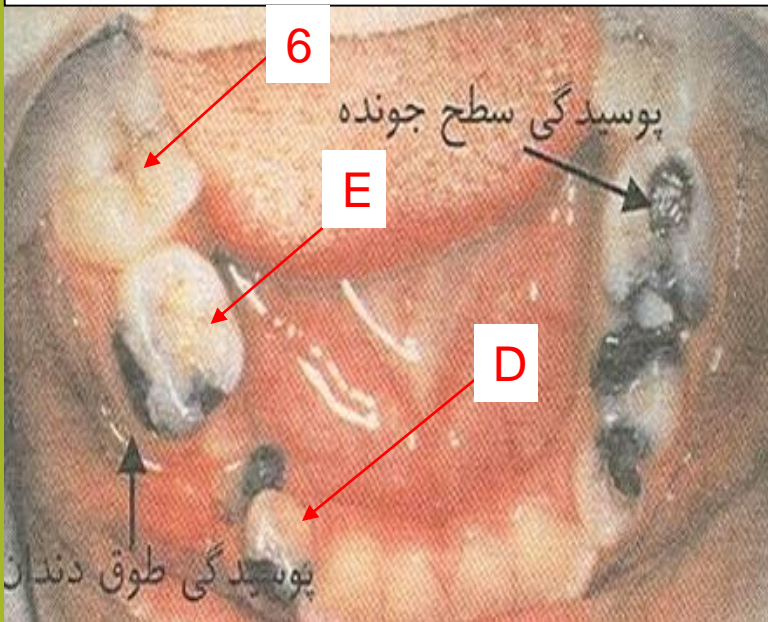
۳ - آنها را ترغیب نمایید تا با مربی بهداشت مدرسه در امر استفاده از وارنیش فلوراید همکاری خوبی داشته باشند زیرا فلوراید موجب استحکام ساختمان دندان و بالا رفتن مقاومت در برابر پوسیدگی می شود.

۴ - چون کشیدن این دندان باعث جابجایی دیگر دندانهای دایمی می شود در صورت وجود پوسیدگی به توصیه دندانپزشک معالج عمل کرده و تا حد ممکن سعی شود آن را نگه داشته و از کشیدن آن خودداری نماید.

۵ - اگر دندانهای شش کودکان شیار و فرورفتگی عمیق دارد به توصیه دندانپزشک آن را پر نماید. (فیشورسیلانت تراپی)

دندان ۶، دندان شیری نیست!

دندان ۶ در پشت دندانهای آسیای شیری



بعلت رویش دندان ۶ یا (آسیای بزرگ اول دائمی) پشت

دندان های شیری عموماً والدین با فرض اینکه آنها دندان

شیری می باشد اهمیتی به پوسیدگی و بهداشت آن نمی دهند

و متأسفانه در سنین پایین گاه چاره ای نمی ماند جز کشیدن آنها.

این دندان بسیار مهم بوده و رشد مناسب استخوان، رویش مرتب دندانها، جویدن غذا و... را بر عهده دارد.

زمانه‌های توزیع مسواک انگشتی

• ۶ ماهگی

• ۱۲ ماهگی

• ۱۸ ماهگی

• ۲۴ ماهگی

زمانهای ارزیابی و ثبت مراقبت دهان

ودندان کودکان ۳ تا ۶ سال در سامانه سیب

۳۶ ماهگی

۴۸ ماهگی

۶۰ ماهگی

زمانهای انجام و ثبت وارنیش فلوراید کودکان ۳ تا ۶ سال در سامانه سیب

• ۳۶ ماهگی

• ۴۲ ماهگی

• ۴۸ ماهگی

• ۵۴ ماهگی

• ۶۰ ماهگی

ارجاع کودکان ۳ تا ۶ ساله جهت معاینات دندانپزشکی:

• ۳۶ ماهگی

• ۶۰ ماهگی

زمان ارزیابی و ثبت مراقبت دهان و دندان کودکان زیر ۵ سال توسط بهورز و مراقبت سلامت در سامانه سیب

۶ مراقبت که شامل :

- ۶ ماهگی
- ۱۲ ماهگی
- ۱۸ ماهگی
- ۲۴ ماهگی
- ۳۶ ماهگی
- ۴۸ تا ۶۰ ماهگی

زمانهای ارزیابی وثبت مراقبت دهان و دندان

کودکان ۶ تا ۱۴ سال (ابتدایی) در سامانه
سیب

• هر سال یکبار

زمانهای انجام وثبت وارنیش فلوراید کودکان ۶ تا

۱۴ سال (ابتدایی) در سامانه سیب

• هر ۶ ماه یکبار

زمان ثبت واریش فلوراید نوبت اول و دوم دانش آموزان

مقطع ابتدایی در سامانه سیب

نوبت اول:

از ۱۵ مهرماه تا ۱۵ دی ماه

نوبت دوم :

از ۱۵ فروردین ماه تا ۱۵ خردادماه

اقدامات لازم جهت انجام وارنیش فلوراید

- اخذ رضایت والدین
- آماده کردن وسایل مورد نیاز جهت انجام وارنیش فلوراید
- آموزش های قبل از انجام وارنیش فلوراید
- انجام صحیح وارنیش فلوراید
- آموزش های بعد از انجام وارنیش فلوراید

• آموزش های قبل از انجام وارنیش فلوراید :

- قبل از انجام وارنیش فلوراید، بهتر است کودک غذای کافی بخورد زیرا تا چند ساعت بعد از انجام وارنیش فلوراید نباید غذا بخورد.
- استفاده از مسواک و خمیر دندان برای تمیز کردن دندان های کودک قبل از انجام وارنیش فلوراید کافی است.
- قبل از انجام وارنیش فلوراید به کودک آموزش داده شود که مختصر تغییر رنگ دندان موقتی می باشد.

• آموزش های بعد از انجام وارنیش فلوراید :

- کودک ۲ تا ۴ ساعت پس از فلوراید تراپی نباید چیزی بخورد.
- در همان روز وارنیش فلوراید بهتر است غذاهای نرم خورده شود.
- تا ۲۴ ساعت پس از انجام وارنیش فلوراید از مسواک و نخ دندان استفاده نشود.

نحوه استفاده از دهانشویه سدیم فلوراید

- حدود ۵ سی سی از دهانشویه برای هر دانش آموز در بطری بریزید
- برای پیشگیری از قورت دادن دهانشویه از دانش آموزان بخواهید که دهانشویه را به داخل دهان بریزید و سرشان را کمی به طرف جلو خم کنند.
- سپس باید به مدت ۱ دقیقه دهانشویه را داخل دهان به گونه ای بچرخانند که تمام سطوح دندان ها با آن تماس پیدا کرده و سپس آن را بیرون بریزند
- الزم است به دانش آموزان یاد آوری گردد که پس از مصرف دهانشویه ، تا مدت نیم ساعت چیزی نخورند و نیاشامند.

نکته قابل توجه:

اگر مقدار کمی از دهانشویه را قورت داده شود نگران نشوید چون مقدار فلوراید آن ناچیز است .

ولی اگر مقدار زیادی از آن قورت داده شود باید :

- مقدار شیر یا داروی ضد اسید معده (مثل شیرمنزیوم یا آلومینیوم ام جی اس) که از جذب فلوراید جلوگیری می کند به او بخورانید.

- دانش آموز را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع دهید.

بهترین زمان جهت انجام درمان های

دندانپزشکی در بارداری

سه ماهه دوم بارداری •

زمانهای ارزیابی و ثبت مراقبت دهان و دندان

درسنامه سبب در هنگام بارداری و پس از زایمان

- مراقبت ۶ تا ۱۰ هفتگی بارداری
- مراقبت ۱۶ تا ۲۰ هفتگی بارداری
- مراقبت ۴۲ تا ۶۰ روزگی پس از زایمان

اقدام مناسب جهت زنان باردار و پس از زایمان

اقدام	گروه بندی علائم و نشانه ها
ارجاع به بهداشتکار دهان و دندان یا دندانپزشک در <u>اولین فرصت</u>	عفونت دندانی آبسه درد شدید دندان
ارجاع <u>غیر فوری</u> به بهداشتکار دهان و دندان یا دندانپزشک	التهاب لثه جرم دندانی پوسیدگی دندان

تومور لثه در بارداری

• در برخی موارد لثه متورم، 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.

تعاریف مهم مربوط به دهان و دندان

تعریف پوسیدگی:

میکروب های موجود در پلاک میکروبی باقیمانده های مواد غذایی را به اسید تبدیل می کنند این اسید مینای دندان را به مرور حل کرده و پوسیدگی ایجاد می کند .

پلاک میکروبی:

یک لایه بیرنگ، چسبنده از باکتری و مواد قندی است که به صورت مرتب روی دندان ها تشکیل می شود و اصلی ترین دلیل ایجاد پوسیدگی دندان و بیماری لثه است

جرم دندان:

اگر پلاک میکروبی مدت طولانی روی دندان باقی بماند و توسط مسواک و نخ دندان از سطح دندانها تمیز نگردد به لایه های سخت به رنگ زرد یا قهوه ای تبدیل شده که جرم دندان نامیده 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 بر روی لثه و یا گاه تورم در صورت همراه باشد.

:free Caries

مشکلی از قبل نداشته و در حال حاضر نیز ندارد.

• تعریف لثه سالم:

- لثه سالم علائمی دارد که بدین صورت است
- 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 الیه ای 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

• التهاب لثه (ژنژیویت)

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

• علت ایجاد التهاب لثه :

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

• پریودنتیت:

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

برخی از بیماریهای دهان و دندان و درمان آنها

برفک:

برفک یک نوع بیماری قارچی است که بصورت دانه های بسیار ریز سفید رنگ به تعداد خیلی زیاد در جاهای مختلف دهان (به ویژه کام ، روی زبان و داخل گونه ها) ظاهر می شود. ویژگی مهم دانه ها این است که براحتی کنده شده و نقاط قرمز و خونریزی دهنده از خود به جا می گذارند.

• درمان برفک دهان در نوزادان شیرخوار:

- استفاده از قطره یا پماد نیستاتین: یک گوش پاک کن را آغشته به یک میلی لیتر محلول نیستاتین نموده و بر روی لکه های سفید مالیده شود.
- مدت: هر ۶ ساعت به مدت ۱ روز مادر باید محلول را به نوک و هاله پستان خود نیز بمالد.
- مادر روزی یکبار پستان خود را با آب خالی بشوید
- مادر قبل از شیردادن ، دستهای خود را با آب و صابون خوب بشوید.
- قبل از استفاده نوزاد از شیشه شیر یا پستانک ، حتما توسط مادر بخوبی شسته شود.

• 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 .

• درمان تبخال:

- 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 مبتال 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 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.

•• درمان آفت :

• 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.

• (شیارپوش) فیشور سیلنت:

- مسدود کردن شیارهای دندانی توسط شیارپوش (فیشور سیلنت):
- شیارها و فرورفتگی های عمیق سطح جوته دندانها جزء مناطق مستعد شروع پوسیدگی های دندانی شناخته شده اند 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 می شود مواد غذایی دیگر به آن نواحی دسترسی نداشته باشند

• 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 می ماند.

• فضا نگهدارنده:

دندان های شیری باید تا زمان رویش دندان های دائمی جانشین در دهان باقی بمانند تا بتوانند فضا را حفظ نمایند. چنانچه به هر دلیلی دندان های شیری زودتر از موقع از دست بروند. برای جلوگیری از انحراف سایر دندان ها تا زمان رویش دندان ها از یک فضا نگهدارنده استفاده می شود.

• 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 قطره آهن بر روی دندان های کودکان:

• 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 کودکان بزرگتر آب بدهد.

• 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.

• فلوروزیس چیست؟

• اگر مقدار فلوراید آب آشامیدنی یک منطقه بیش از اندازه باشد (۲ppm و یا بیشتر)، نقاط سفید رنگ ماتی روی دندان ها دیده می شود یا دندان ها زرد و قهوه ای رنگ می شوند که به این حالت فلوروزیس می گویند. وقتی فلوروزیس خیلی شدید باشد مینای دندان نرم و مانند سنگ پا، سوراخ میشود.

• عادات غلط دهانی در کودکان

- گاز گرفتن لب
- قرار گرفتن زبان بین دندان ها
- جویدن ناخن
- جویدن گونه
- دندان قروچه: فشار دادن دندان ها روی هم
- مکیدن انگشت
- جویدن اشیا
- پستانک

باتشکر از توجه شما