

چرا باید سلامت دندان را جدی بگیریم

زهرا ثابتی فضلی، کارشناس پرستاری، مراقب
سلامت دبستان دخترانه سما واحد شیروان



چکیده

امروزه بهداشت دهان و دندان مهم‌ترین بخش سلامت در جامعه محسوب می‌گردد. و ارتباط مستقیمی بر قلب، حافظه، قند خون، تنفس، قدرت باروری دارد. با توجه به معاینات ۱۳۹۳ انجام شده در آموزشگاه، ۶۷ درصد از بیماری‌های دهان و دندان مربوط به پوسیدگی دندان می‌باشد. این آمار زنگ خطر و تهدیدی جدی جهت سلامت دانش آموزان می‌باشد لذا آموزش و آگاهی از طریق تغذیه صحیح و راه‌های مراقبت از دندان و پیشگیری، از مهم‌ترین اهداف در آموزشگاه‌ها می‌باشد.

● کلید واژه: آموزش و آگاهی - پیشگیری - پوسیدگی دندان

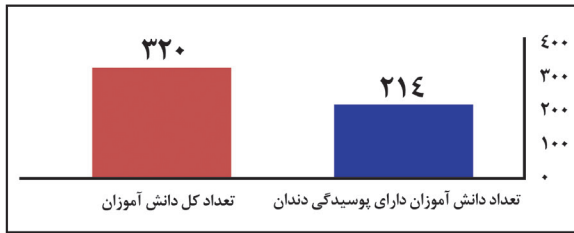
مقدمه

مشکلات دهان و دندان امروزه یکی از رایج‌ترین مشکلات مردم در سرتاسر جهان است. با توجه به نوع تغذیه، عادات غلط و عدم به کارگیری صحیح روش‌های بهداشتی مشکلات دندانی به خصوص پوسیدگی دندان در بین دانش آموزان بالای را به خود اختصاص می‌دهد که در این خصوص آموزش و آگاهی دادن با رعایت تغذیه مناسب و روش‌های صحیح مراقبت از دندان به دانش آموزان می‌تواند گامی مؤثر در پیشگیری از این آسیب باشد. 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.

بهداشت دهان و دندان مناسب می‌تواند نجات دهنده زندگی باشد حتی اگر هر روز دندان‌ها مسواک زده شود با این وجود ممکن است باکتری‌های خطرناکی داخل دهان وجود

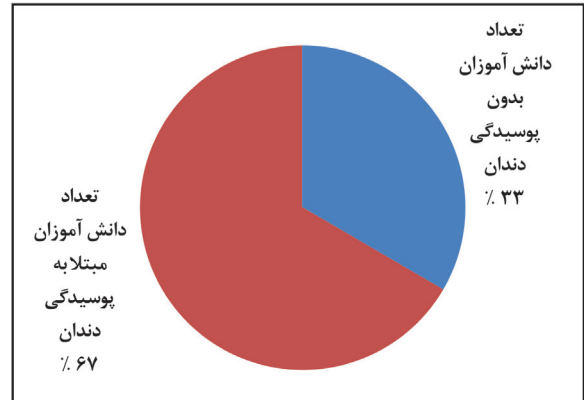


شکل ۱: اهمیت استفاده از نخ دندان در جلوگیری از پوسیدگی دندان



نمودار ۱: نمودار آماری پوسیدگی دندان در دبستان دخترانه سما شیروان

داشته باشند. این باکتری‌ها تنها منجر به بیماری‌های پریدونتیت (یک شکل پیشرفته از بیماری لثه که علائمی از جمله خونریزی در هنگام مسواک زدن و درد دارد) نمی‌شود. با بررسی‌ها و معاینات بعمل آمده بر روی ۳۲۰ نفر از دانش آموزان دختر پایه‌های اول تا پنجم ابتدایی سما نشان از ابتلای بیش از ۶۷ درصد دانش آموزان به پوسیدگی دندان بوده‌اند. که این موضوع زنگ خطری برای خانواده‌ها و جامعه می‌باشد.



نمودار ۲: نمودار مقایسه ای پوسیدگی دندان در دبستان دخترانه سما شیروان

اثرات بیماری‌های دهان و دندان بر قلب

احتمال انسداد شرایین قلب در افرادی که بیماری لثه و پوسیدگی‌های شدید دندانی دارند در قیاس با افراد سالم دو برابر است. محققان هنوز از علت این امر مطمئن نیستند اما فرضیه این است که باکتری‌های مضر از دهان وارد جریان خون شده و به پلاک‌های چربی موجود در شریان‌های خون قلب حمله می‌کنند و منجر به تورم می‌شوند و در نتیجه ریسک لخته شدن را که می‌تواند منجر به حمله قلبی شود را افزایش می‌دهد.



اثرات بیماری‌های دهان و دندان بر حافظه

مطالعه جدیدی نشان می‌دهد که میزان کاهش توانایی‌های ذهنی و نیز سرعت راه رفتن در افرادی که دندان‌های خود را از دست داده‌اند سریع تر از افرادی است که هنوز چند دندان طبیعی در دهان خود دارند. پزشکان دانشگاه کالیفرنیا در یک آزمایش جدید در یافته‌اند افرادی که مرتب و صحیح مسواک می‌زنند و به حفظ بهداشت دندان‌ها و لثه خود اهمیت می‌دهند در آینده و در سنین بالاتر حافظه قوی‌تری خواهند داشت، کارشناسان تصور می‌کنند باکتری‌های دهان ممکن است از طریق عصب‌های مجامه‌ای که به فک با جریان خون مرتبط می‌شوند به مغز برسند و ممکن است به ایجاد نوعی از پلاک که منجر به آلزایمر می‌شود کمک نماید.



■ اثرات بیماری‌های دهان و دندان بر قند خون

احتمال بیماری‌های عفونی دهان و دندان در افرادی که دیابت دارند بیشتر از سایر افرادی است که مبتلا به دیابت نیستند در حالیکه این امر ممکن است به این دلیل باشد که افراد دیابتی نسبت به عفونت‌ها مستعدتر هستند مطالعاتی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری لثه می‌تواند کنترل قند خون را دشوارتر سازد و درمان بیماری لثه به بهبود علائم دیابت کمک می‌کند.



■ اثرات بیماری‌های دهان و دندان بر روی تنفس

بیماری لثه ممکن است ریسک عفونت‌های تنفسی از جمله بیماری انسداد ریوی و ذات‌الریه را افزایش می‌دهد این عفونت‌ها ممکن است زمانی رخ دهد که باکتری از دهان وارد شش‌ها می‌شود یا ممکن است موجب متورم شدن راه‌های تنفسی گردد.

■ اثرات بیماری‌های دهان و دندان بر روی قدرت باروری

محققان در غرب استرالیا دریافته‌اند زنانی که در سنین باروری هستند و بیماری لثه دارند بالغ بر ۷ ماه طول می‌کشد تا باردار شوند (دو ماه طولانی‌تر از زنان سالم)، مطالعات دیگری نیز نشان داده که احتمال سقط در زنان بارداری که بیماری لثه دارند بالاتر است.

■ نتایج

مراجعه به دندانپزشک هر شش ماه، پرکردن پوسیدگی‌های مختصر به منظور جلوگیری از پیشرفت آن، مسواک زدن صحیح روزی ۲ مرتبه (در هنگام مسواک زدن از فشار بیش از حد بر دندان‌ها خودداری شود)، استفاده از نخ دندان، کشیدن ریشه‌ها و دندان‌های خراب عفونی و غیر قابل ترمیم، مراقبت کافی از لثه‌ها، کاهش مصرف تنقلات و نوشابه‌های گازدار، عدم استفاده بیش از حد از فست فودها، استفاده از سبزیجات با برگ تیره مانند اسفناج و کلم بروکلی، میوه‌های سرشار از ویتامین C (پرتقال، توت فرنگی و ...)، لبنیات و گوشت در سبب غذایی، مصرف ماهی بدلیل داشتن اسیدهای چرب امگا ۳، برای کمک به برطرف کردن بیماری‌های لثه، عدم استعمال دخانیات، مینای دندان قوی، درد دندان را دور می‌کند: برای این منظور از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های سرد و گرم به طور همزمان جلوگیری شود.

■ منابع و ماخذ

۱. مجله مشاوران سلامت دهان و دندان <http://www.101020.ir>
۲. سایت رابطه‌ی جا لب بین دندان‌های سالم و قدرت حافظه دیماه ۱۳۹۳ <http://www.berroz.ir>
۳. سایت تظاهرات بالینی بیماری سیستمیک <http://www.clinicamedicine.ir>
۴. سایت بهداشت و سلامت <http://www.moeinmahini.blogfa.com>