



اولین قدم برای سلامت، پیشگیری از بروز بیماری و درمان آن در مراحل اولیه می‌باشد. هر فردی در طول زندگی خود دو سری دندان دارد: دندانهای شیری و دائمی دندانهای شیری از سن ۶ ماهگی تا ۳ سالگی در دهان رویش می‌یابند. از سن ۶ تا ۱۲ سالگی به مرور این دندانها می‌افتند و بجای آنها دندانهای دائمی رویش می‌یابند و تا پایان عمر در دهان باقی می‌مانند.

### از وظایف مهم و اختصاصی دندانهای شیری موارد زیر را می‌توان نام برد:

نقش اساسی در جویدن، تغذیه و سلامت عمومی حفظ زیبایی، تلفظ صحیح کلمات و کمک به سلامت روحی و روانی کودک حفظ فضای لازم جهت رویش دندانهای دائمی و در نهایت جلوگیری از به هم‌ریختگی دندانها و کاهش نیاز به درمانهای ارتدووسی (یکی از دلایل مهم کج بودن دندانهای دائمی، از دست رفتن زود هنگام دندانهای شیری است) نهایتاً پوسیدگی دندانهای شیری موجب آسیب به جوانه دندانهای دائمی می‌گردد.

## روش صحیح مسواک زدن



- ۱- مسواک خوب باید موهای صاف و یکنواخت داشته باشد. چنانچه موهای مسواک از حالت اولیه خارج شدند باید آن را عوض کرد.
- ۲- برای هر مرتبه شستشو به اندازه یک نخود از خمیر دندان حاوی فلوراید را در موهای مسواک فرو ببرید.
- ۳- برای اینکه تمام دندانها مسواک شوند بهتر است همیشه به یک ترتیب مسواک بزنید مثلاً اول فک بالا از راست به چپ و بعد فک پایین از چپ به راست.
- ۴- دندانهای فک بالا را با حرکت مسواک از مجاور لثه به سمت پایین تمیز کنید.

- ۵- با عمودی گرفتن مسواک و حرکت آن از بالا به پایین سطوح داخلی دندانهای جلو را مسواک کنید.
- ۶- سطوح جوده دندانهای بالا را با عقب و جلو بردن مسواک تمیز کنید.
- ۷- دندانهای فک پایین را با حرکت مسواک از مجاور لثه به سمت بالا بشوئید.
- ۸- پشت دندانهای جلو را با عمودی گرفتن مسواک و حرکت آن از پایین به بالا تمیز کنید.
- ۹- سطوح جوده دندانهای پایین مثل فک بالا را با عقب جلو بردن مسواک، تمیز کنید.
- ۱۰- هر نوبت مسواک زدن باید حداقل ۴ دقیقه به طول بیانجامد.
- ۱۱- هر شب قبل از خواب و هر روز صبح بعد از صبحانه، باید دندانها را مسواک زد.

شما باید روزی ۲ بار و هر بار حداقل ۲-۳ دقیقه برای مسواک زدن وقت صرف نمایید ولی متأسفانه بسیاری از مردم بین ۴۵-۷۰ ثانیه صرف مسواک زدن خود می‌کنند.

## مراجعه به دندانپزشک

ما باید هر ۶ ماه یکبار یعنی دوبار در سال به دیدن دندانپزشک خود برویم. دوبار معاینه دهان و دندان در سال توسط دندانپزشک این امکان را فراهم می‌آورد تا وی بتواند سلامت دهان و دندان شما را بررسی نماید و با پیشگیری به موقع از گسترش و پیشرفت بیماریهای دهان و دندان که موجب ایجاد ناراحتی و درمانهای پیچیده دندانپزشکی و هزینه سنگین می‌گردند شود. دندانپزشک ممکن است بر اساس تشخیص تاریخ ملاقات‌های متوالی بعدی را معین نماید.

## استفاده از خلال دندان

استفاده گاهگاهی از خلال دندان برای برداشتن باقیمانده غذایی از روی دندان مفید است. اما در درازمدت استفاده از خلال دندان باعث سایش و تحلیل لثه می‌شود. استفاده از خلال دندان به مدت طولانی و به صورت عادت ممکن است باعث جابجایی دندان و در نهایت ناراحتی مفصل گیج‌گاهی - فکی شود. به علاوه باید دقت نمود خلال دندان در لثه شکسته نشود.

## استفاده از نخ دندان

استفاده از نخ دندان یک مرحله مهم از مراقبت دهان و دندان است که اکثر مردم آن را فراموش می‌کنند و وقتی برای آن صرف نمی‌کنند. با استفاده روزانه از نخ دندان شما شانس سالم ماندن دندانها را بالا می‌برید. استفاده از نخ دندان باعث حذف پلاک میکروبی از سطوح بین دندانی می‌شود و جریان خون لثه را افزایش می‌دهد.

## آیا مسواک زدن به تنهایی می‌تواند کاملاً دهان را تمیز کند؟

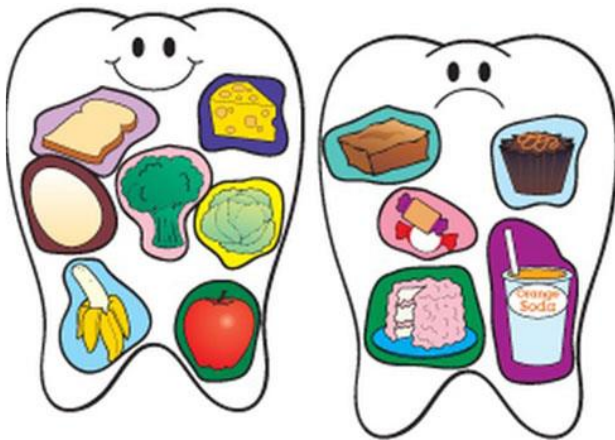
کاملاً نه مسواک فقط سه سطح خارجی از پنج سطح دندانها را تمیز می‌کند. برای تمیز کردن سطوح بین دندانی که قابل دسترس مسواک نیست باید از نخ دندان استفاده نمود نخ دندان بقدر کافی باریک است و به آسانی می‌تواند از بین دندانها عبور کرده و پلاک میکروبی را از سطوح بین دندان برطرف نماید. شما باید از نخ دندان جهت تمیز کردن سطوح بین دندانی که قابل دسترس با مسواک نیست استفاده نمائید. دندانپزشک یا بهداشتکار شما نوعی نخ دندانی را که باید استفاده نمائید توصیه خواهد نمود و طرز صحیح استفاده از آنرا توضیح خواهد

داد. برای فاصله‌های زیاد بین دندانها بهتر است از نخ دندان سوپرفلاس استفاده نمائید.

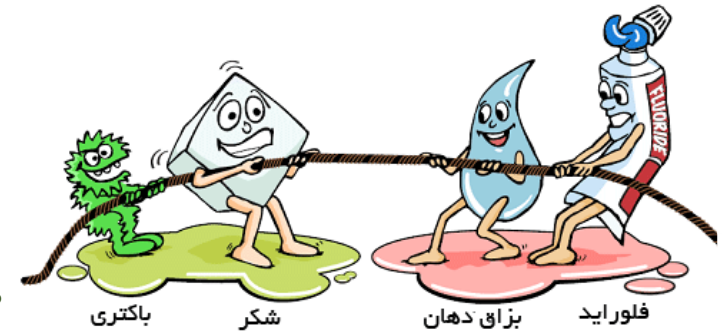
## غذاهای مضر برای دندانها

غذاهای چسبناک مانند شکلات که حاوی مقدار زیادی مواد قندی هستند به مدت زمان زیادی جهت خشی شدن اثرات سوء آنها و پاک شدن توسط بزاق از روی سطح دندان نیاز دارند.

عموماً غذاهایی که برای بدن مفید هستند برای دندانها نیز مفیدند بطور مثال غذاهایی که سفت و الیاف دار هستند مثل سبزی‌ها، میوه‌ها و دانه‌های گیاهی سبب ماساژ لثه می‌شوند و تا حدودی خاصیت تمیز کنندگی دندانها را نیز دارا می‌باشند.



## عوامل پوسیدگی زا



۱. **عدم رعایت بهداشت دهان و دندان (عدم استفاده از مسواک و نخ دندان)** در زمان مناسب منجر به تشکیل لایه میکروبی می‌شود. ۲ الی ۵ دقیقه بعد از استفاده از مواد قندی و غذا، اسیدهای مخرب ناشی از فعالیت میکروبهای موجود در لایه میکروبی تولید شده و به مدت ۲۰ دقیقه الی ۱ ساعت در دهان باقی می‌مانند اسید تولید شده مینای دندان را تخریب و منجر به شروع پوسیدگی می‌شود.

## ۲. مصرف نامناسب مواد قندی

- استفاده از مواد قندی چسبنده (مانند شکلاتها، تافی‌ها، آدامس‌ها و ...) این مواد به علت خاصیت چسبندگی به دندانها مدت زیادی در دهان می‌مانند.

- بالا بودن تعداد دفعات مصرف مواد قندی (بویژه در بین وعده‌های اصلی غذا)

این نکته بسیار حائز اهمیت است و باید بسیار بر آن تاکید کرد که مواد قندی در طول روز در یک وعده مصرف شوند و از تدریجی خوردن آن در طول روز خودداری گردد.

## تغذیه صحیح

- استفاده از مواد قندی مورد نیاز بدن همراه وعده‌های اصلی غذایی
- مصرف شیر لبنیات و مواد غذایی مایه فلوراید مانند ماهی و چای
- استفاده از میوه و سبزیجات تازه در بین وعده‌های غذایی مانند هویج و کاهو

برای پیشگیری از ایجاد پوسیدگی در دندانهای کودکان، در کنار استفاده از مسواک، نخ دندان و تغذیه صحیح، به کارگیری (روشهای زیر هائز اهمیت است.

## استفاده از فلوراید

فلوراید باعث استحکام دندانها شده و آنها را در برابر پوسیدگی مقاوم می‌کند.



محصولات مختلف فلوراید عبارتند از:

دهانشویه سدیم فلوراید: که در حال حاضر به عنوان

یکی از برنامه‌های کشوری جهت پیشگیری از پوسیدگی

دندان دانش‌آموزان ابتدایی در دست اجرا می‌باشد.

**کاربرد ژل فلوراید:** این ژل حاوی غلظت بیشتری از فلوراید است، به همین دلیل باید در مطب توسط دندانپزشک استفاده گردد.

## اثرات سودمند فلوراید برای سلامتی دندانها

فلوراید عنصری است که به طور طبیعی در آب، خاک و هوا یافت می‌شود.

زمانی که فلوراید به صورت خوراکی به میزان مناسب مصرف شود دندان را مقاوم کرده و از پوسیدگی پیشگیری خواهد شد.

اگر فلوراید در آب آشامیدنی شهر به میزان مناسب موجود باشد، پوسیدگی‌های دندانی را تا حدود ۶۰ درصد کاهش می‌دهد. روش دیگر دریافت فلوراید، استفاده از خمیردندان، دهان‌شویه‌ها و ژلهای حاوی فلوراید است. هر دو روش کاربرد فلوراید یعنی سیستمیک (فلوراید موجود در مواد غذایی و آب آشامیدنی) و موضعی (فلورایدی که بر روی دندانها گذاشته می‌شود) در مقاوم کردن دندانها و پیشگیری از پوسیدگی موثر شناخته شده اند.

در مواد غذایی مصرفی، مقادیری فلوراید وجود دارد که بر حسب انواع آنها، مقدار فلوراید مصرفی نیز متفاوت است. غذاهای دریایی به نسبت سایر غذاها فلوراید بیشتری دارند. چای نسبت به آب آشامیدنی فلوراید بیشتری دارد. در بعضی ترکیبات دارویی نیز فلوراید یافت می‌شود، بطور کلی مقدار فلورایدی که به بدن می‌رسد بستگی به این دارد که در چه منطقه‌ای زندگی می‌کنیم و چه نوع آب و غذایی مصرف می‌نمائیم.

## فلوراید اثرات ضدپوسیدگی خود را به ۳ شکل مختلف اعمال می‌کند:

(الف) باعث استحکام ساختمان دندان می‌شود.

(ب) ضایعات پوسیدگی اولیه بدون تشکیل حفره را دوباره معدنی و محکم می‌کند.

(ج) فعالیت ضد میکروبی دارد.

یکی دیگر از فواید فلوراید اثر آن بر روی ریشه دندان بزرگسالان است. بسیاری از مردم در سنین بالا دچار تحلیل لثه می‌شوند و سطح ریشه دندان آنها در دهان نمایان شده و در معرض خطر پوسیدگی قرار می‌گیرند.

مطالعات نشان داده است مصرف موضعی فلوراید سطح عریان ریشه را در مقابل پوسیدگی م حافظت می‌نماید.

تهیه کننده مهناز گلرخیان

مریی بهداشت

تأیید کننده خانم برادران مدیر دبستان

