

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



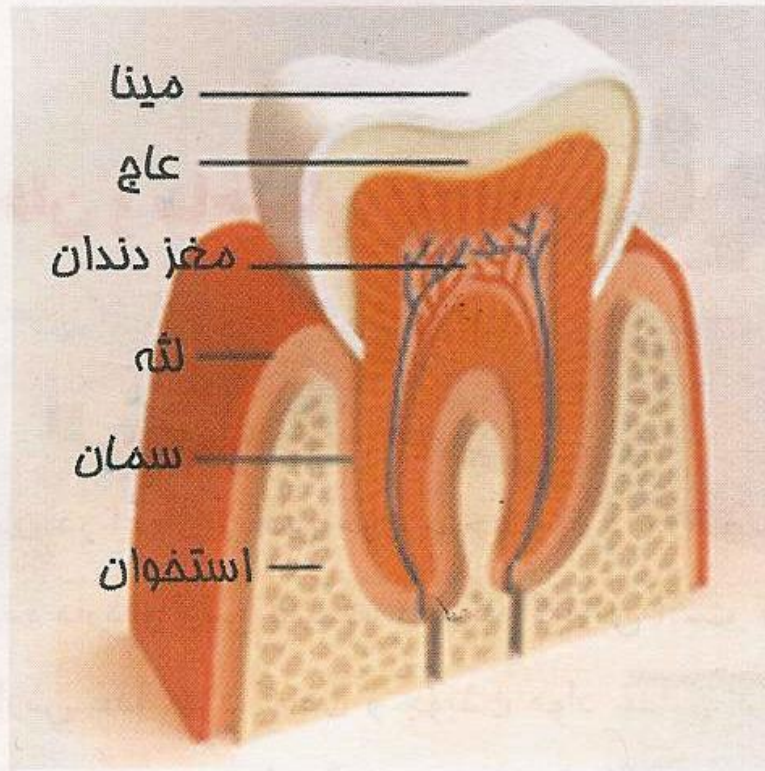
آشنایی با حفره دهان و دندانها

دهان اولین قسمت دستگاه گوارش است و در اعمال زیادی مثل صحبت کردن، خندیدن، چشیدن و جویدن و بلعیدن غذا نقش دارد.

میکروبه‌ها به طور طبیعی در داخل دهان زندگی می‌کنند و تعداد آنها نیز بسیار زیاد است اما از این تعداد زیاد فقط چند نوع از آنها در شرایط خاص عامل بیماری دهان و دندان هستند.

**ساختمان و وظائف دندان
و
بافتهای نگهدارنده آن**

لایه های مختلف دندان

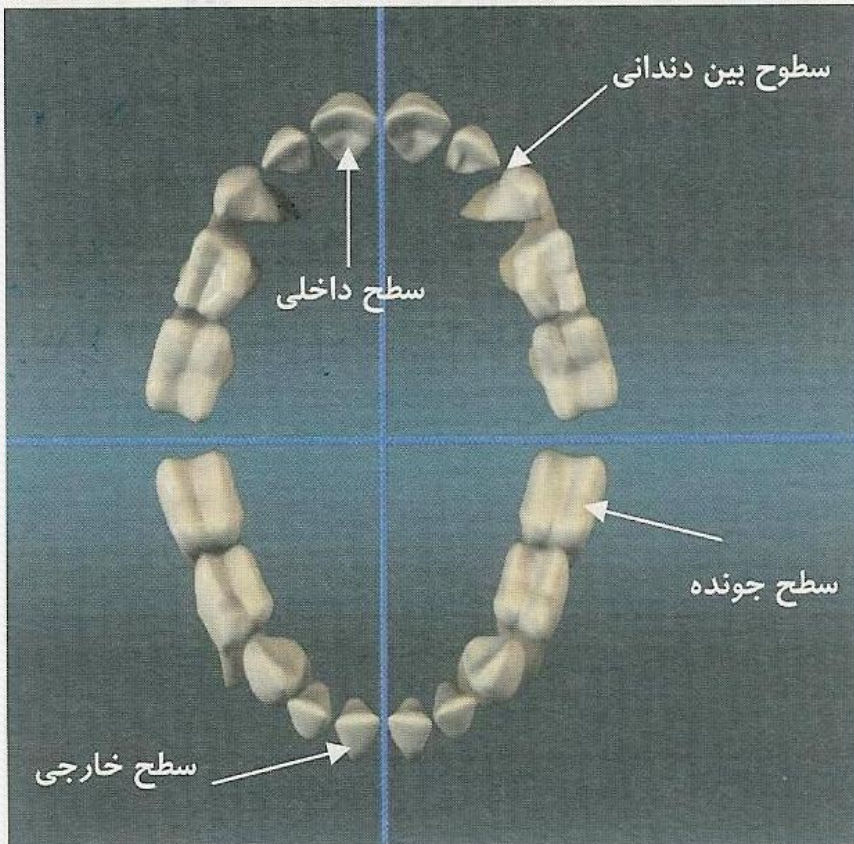


هر دندان شامل ۲ قسمت تاج و ریشه است. تاج در داخل دهان و ریشه در داخل لثه و استخوان است. تاج از خارج به داخل شامل: **مینا، عاج و مغز دندان** است.

ریشه از خارج به داخل شامل: **سمان، عاج و مغز دندان** می باشد.

انواع مختلف دندان ها

● هر دندان دارای ۵ سطح است



سطح خارجی
سطح داخلی
سطح جوونده
سطوح بین دندانی

دوره های دندانانی:

❖ دوره دندان شیری

❖ دوره دندان مخلوط

❖ دوره دندان دائمی

دندان شیری:

- زمان رویش : حدود ۶ ماهگی
- زمان تکمیل : ۲ تا ۵/۲ سا لگی
- تعداد کل : ۲۰ عدد

دندان دائمی:

- زمان رویش: حدود ۶ سالگی
- زمان تکمیل: ۱۷ الی ۲۱ سالگی
- تعداد کل: ۳۲ عدد

اهمیت دندانهای شیری:

● حفظ فضای لازم برای رویش دندانهای دائمی

● کمک به رشد و تکامل صورت

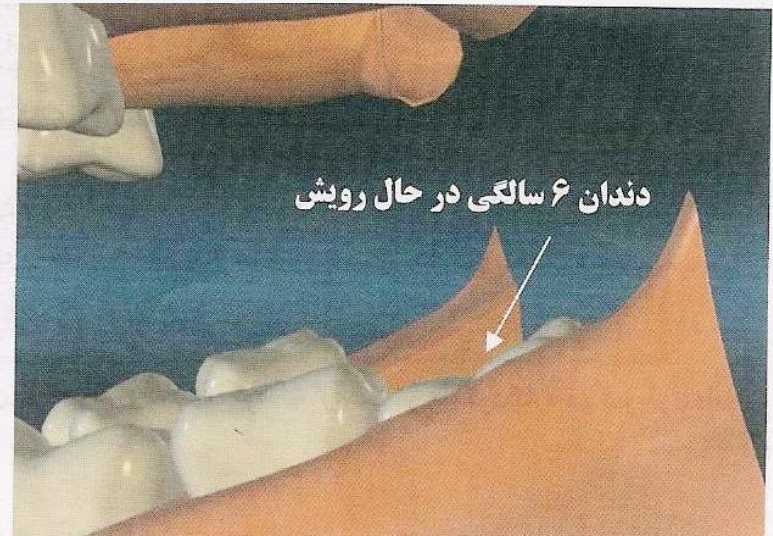
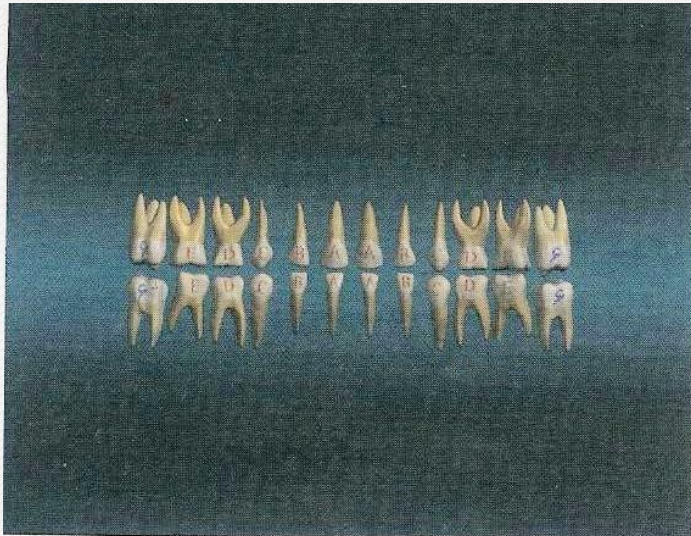
● اهمیت در جویدن و هضم غذا

● اهمیت در تکلم و بیان صحیح حروف

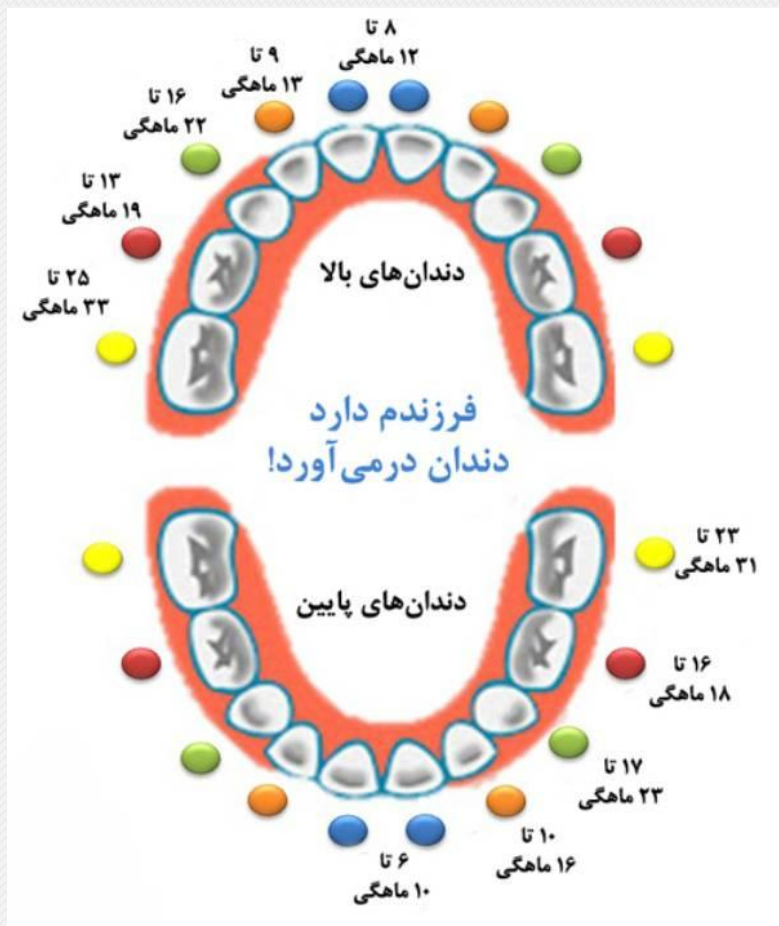


دندان ۶ سالگی و اهمیت آن :

- اولین آسیای بزرگ دائمی
- محل رویش آن پشت آخرین دندان شیری



زمان رویش دندان ها



بیماریهای شایع دهان و دندان

شایع ترین عفونت دهانی پوسیدگی دندان است

سایر بیماریهای شایع دهان

- بیماری بافت های نگهدارنده دندان (بافت های پرپورنتال)
- آفت
- برفک
- تبخال
- سرطان دهان



پوسیدگی دندانى

پوسیدگی دندانی مهمترین بیماری بافت سخت دندان است.

* پوسیدگی یک بیماری عفونی است که با فعالیت میکروبه‌ها، باعث تخریب بافتهای مینا، عاج، سمان می شود.

* برای ایجاد پوسیدگی چهار عامل دخالت دارند:

◀ میکروبه‌ها

◀ مواد قندی

◀ زمان

◀ مقاومت دندان

پلاک میکروبی دهان

پلاک میکروبی: میکروبهای داخل دهان، مواد غذایی، مواد قندی لایه ای را روی دندانها تشکیل می دهند که **پلاک میکروبی** نامیده میشود .



اگر مواد غذایی مورد احتیاج میکروبهای پلاک به خصوص مواد قندی خورده شوند، میکروبها مواد قندی را گرفته شروع به تولید اسید می کنند، در این موقع اگر دندانها تمیز نشوند و زمان مناسب برای فعالیت میکروبها وجود داشته باشد، اسید ایجاد شده توسط میکروبها محیط اطراف دندان را اسیدی کرده باعث حل شدن مواد معدنی دندان (مینا و عاج) و پوسیدگی دندان می شود.

میکروبها برای زندگی مکانهایی را دوست دارند که تمیز کردن آنها دشوارتر بوده و به راحتی تمیز نشوند.

این مکانها عبارتند از:

- شیرهای سطح چونده

- سطوح بین دندانی

- طوق دندان



بیماری های دندان و بافتهای نگهدارنده آن

علائم پوسیدگی دندان :

- تغییر رنگ مینا به قهوه‌ای یا سیاه
- سوراخ شدن دندان
- بوی بد دهان
- حساس بودن یا درد گرفتن هنگام غذا خوردن

سندرم شیشه شیر:

- از علل اصلی این نوع پوسیدگی ها تغذیه کودک با شیشه شیر یا شیشه محتوی آب قند هنگام خواب می باشد. در زمان خواب علاوه بر اینکه جریان بزاق کم می شود شیر برای مدت طولانی بین دندان ها و لب بالا قرار گرفته و چون این ماده غذایی محیط مناسبی برای رشد میکروب ها است دندان ها به سرعت دچار پوسیدگی می شوند

برای پیشگیری از سندرم شیشه شیر، نکات ذیل را به مادر گوشزد نمایید

- پس از رویش دندان های کودک (در خواب و یا هنگام شب تا صبح،) سینه خود یا پستانک شیشه شیر را به مدت طولانی و به دفعات مکرر در دهان شیرخوار قرار ندهد
- پستانک کودک را به عسل و مواد شیرین آغشته ننماید
- شیر مادر برای سلامت دندان های کودک بهتر است و خطر ایجاد پوسیدگی در اثر استفاده از شیر مادر خیلی کمتر می باشد. لذا توصیه می شود برای حفظ سلامت بدن و دندان های کودک تا ۲۴ ماهگی تغذیه با شیر مادر ادامه یابد
- از دادن آب قند، چای شیرین و سایر مایعات شیرین به کودک، به خصوص هنگام خواب خودداری نماید

- هنگام شیردادن تا حد امکان کودک را به صورت عمودی بنشانند.
- پس از سن ۶ ماهگی، بعد از هر نوبت شیردادن، به خصوص در طول شب مقدار کمی آب به کودک دهند تا دهانش تمیز شود
- اگر بنا به نظر پزشک، کودک از شیشه شیر استفاده می کند، سوراخ سر شیشه باید تا حد امکان تنگ باشد تا عضلات و ماهیچه های کودک هنگام مکیدن شیر تقویت گردد
- هر چه زودتر مهارت نوشیدن با استکان یا فنجان را به کودک آموزش دهد. پس از یک سالگی کودک نباید از شیشه برای نوشیدن مایعات استفاده کند
- از شیشه شیر یا پستانک به عنوان وسیله آرام کردن یا گول زدن کودک استفاده نشود

- میکروب های پوسیدگی زا از دهان بزرگسالان به دهان کودک انتقال می یابند. بنابراین قاشق و سایر وسایل غذا خوردن کودک و همچنین مسواک کودک باید از سایرین حتی مادر کودک جدا باشد. توصیه می شود که مادر و سایر مراقبت کنندگان کودک بهداشت دهان خود را کاملاً رعایت نمایند و دندان های پوسیده خود را درمان نمایند. مصرف آدامس های غیر پوسیدگی زا می تواند میزان ابتلا به پوسیدگی دندانی و میکروب های بیماری زا را در این افراد و پیرو آن در کودک کاهش دهد.
- حتی الامکان به عنوان میان وعده کودک از انواع سبزی، میوه و آجیل استفاده شود. در صورت تمایل به میان وعده شیرین، از خرما و کشمش استفاده گردد.
- حداقل دو بار در روز دندان های کودک با پارچه نرم و تمیز، گاز و یا مسواک، طبق آنچه عنوان شد تمیز گردد. در مورد کودکان بالای یک سال حتی المقدور از مسواک استفاده شود

- اولین ملاقات دندانپزشکی کودک باید حدود ۶ ماهگی تا یک سالگی صورت پذیرد تا معاینه اولیه دهان کودک انجام گیرد، کودک با دندانپزشکی آشنا گردد و والدین بیشتر از وظایف خود در حفظ سلامت دهان و دندان کودک مطلع گردند. بعد از اولین ملاقات، معاینات دوره ای دندانپزشکی هر ۶ ماه تا یک سال یکبار توصیه می گردد. علاوه بر این والدین باید در هنگام مسواک زدن با هوشیاری تمام دندان ها را بطور چشمی معاینه کنند و در صورت مشاهده هر گونه علائم پوسیدگی شامل لکه سفید آغاز پوسیدگی تا سوراخ شدگی دندان سریعاً به دندانپزشک مراجعه نمایند. به خصوص طوق دندان های پیشین که محل شایع پوسیدگی می باشد باید با بالا زدن لب بالا کاملاً بررسی گردد

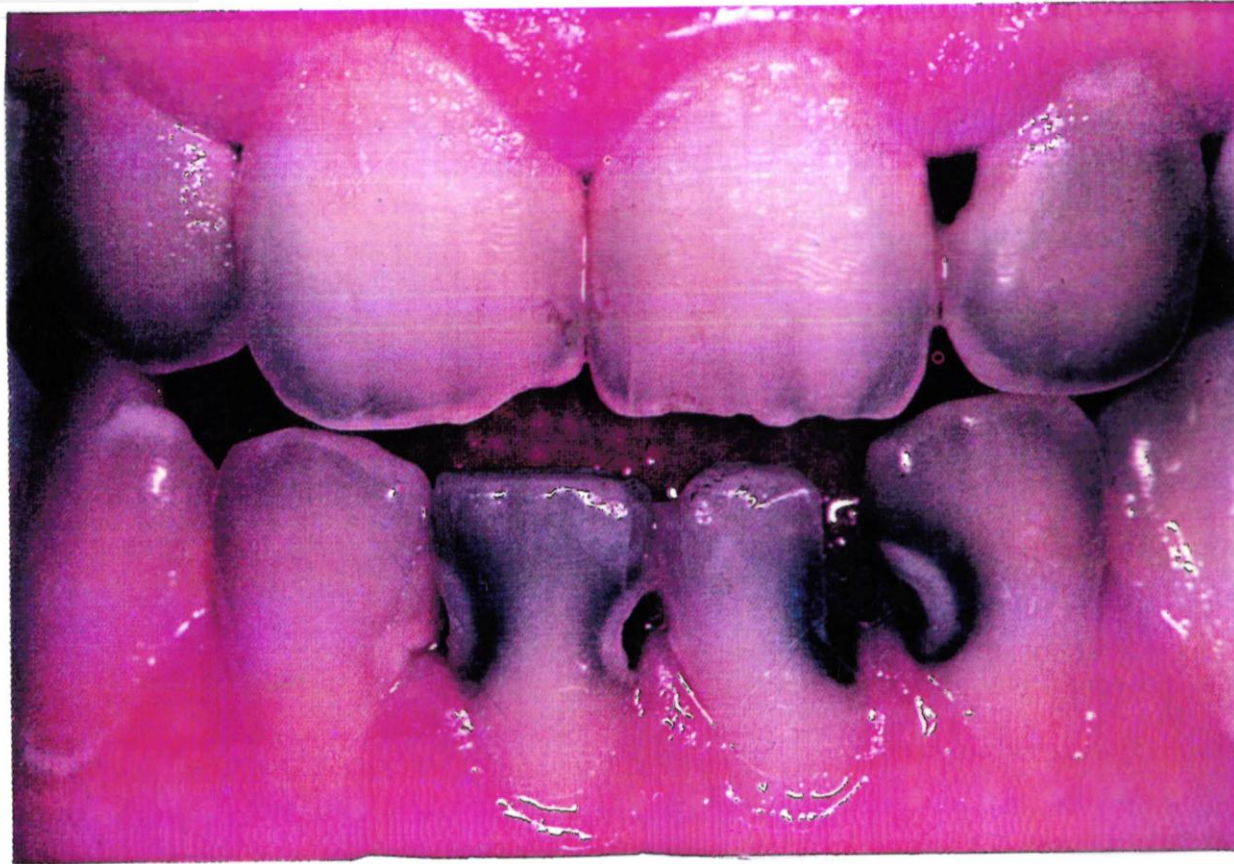
- در خانواده هایی که فرد یا افرادی در آنها از دخانیات استفاده می کنند، میزان پوسیدگی دندان در کودکان، بیشتر است. برای حفظ سلامت بدن و دندان های کودک باید از مصرف این مواد خودداری گردد

سندرم شیشه شیر:



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، 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 کودک بزرگتر آب بدهد



ب - سطح بین دندانی



ج- حاشیه لته



روشهای پیشگیری از پوسیدگی

- (۱) استفاده از ترکیبات حاوی فلوراید
- (۲) رعایت مطلوب بهداشت دهان و دندان
- (۳) کنترل رژیم غذایی
- (۴) انجام فیشور سیلانت (شیار پوش)
- (۵) مراجعه ی منظم به دندانپزشک

استفاده از ترکیبات حاوی فلوراید

- فلوراید عنصری است که وقتی به ساختمان دندان نفوذ می کند مقاومت دندان را در برابر پوسیدگی افزایش می دهد. استفاده از آب آشامیدنی فلوراید دار، خمیر دندانها و دهانشویه های حاوی فلوراید، وارنیش فلوراید کاربرد قرص ، قطره و ژلهای حاوی فلوراید از راههای فلوراید رسانی به دندانها است.
- تعیین نیاز کودک به فلوراید تراپی ، تعیین روش فلوراید تراپی و انجام آن ها باید تحت نظارت دندانپزشک باشد.

وارنیش فلوراید

Varnish

5%

وارنیش فلوراید

وارنیش فلوراید



دهانشویه فلوراید



رعایت مطلوب بهداشت دهان و دندان

- استفاده توام مسواک و نخ دندان موثرترین و راحت ترین روش برای تامین بهداشت مناسب دهان و دندان است.
- برای کارایی بیشتر دفعات ،مدت زمان و روش استفاده از مسواک و نخ دندان اهمیت زیادی دارد.
- معمولا دو بار مسواک زدن(صبح و شب) و یک بار استفاده از نخ دندان(شب)در شبانه روز توصیه می شود.

کنترل رژیم غذایی

- قندها مهمترین گروه مواد غذایی هستند که موجب پوسیدگی می شوند.
- باید تعداد دفعات و مقدار مصرف مواد قندی تا حد امکان کم شود.
- از مصرف مواد قندی در بین وعدههای غذایی اصلی (صبحانه، نهار و شام) اجتناب شود.
- مصرف مواد غذایی سالم مثل میوه ها و سبزیجات.



انواع مواد غذایی مورد نیاز انسان
(گروههای غذایی)

مراجعه ی منظم به دندانپزشک

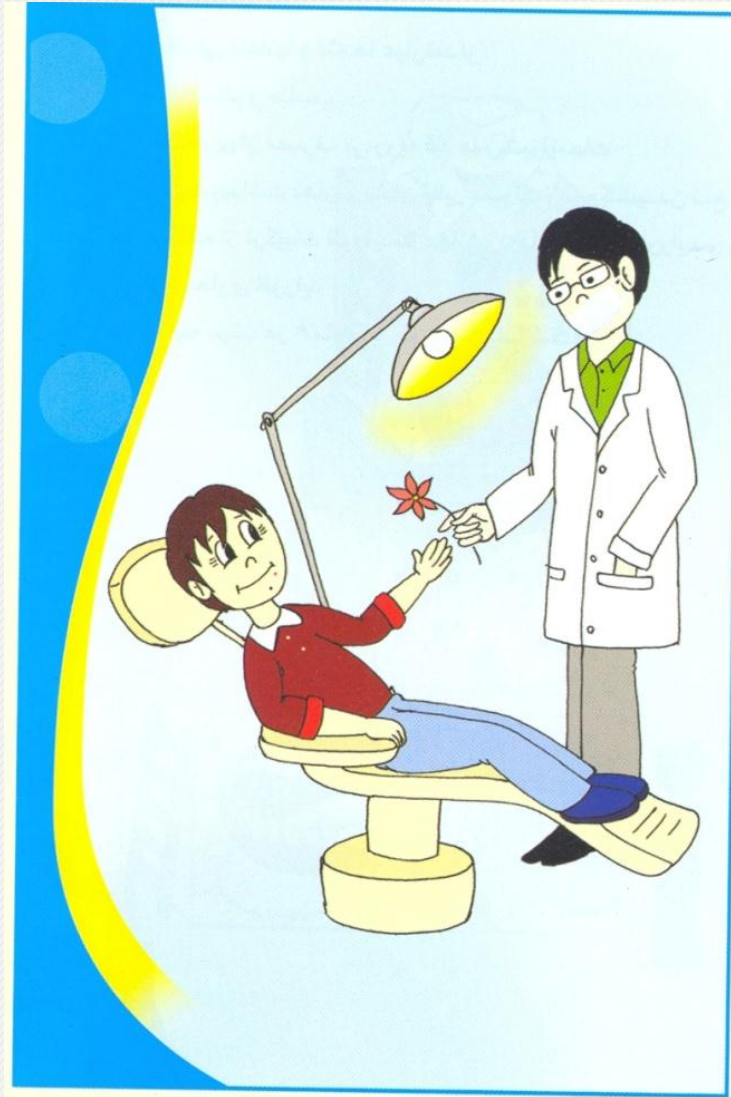
هر فرد باید هر ۶ ماه جهت معاینه به دندانپزشک مراجعه کند این کار به چند دلیل پیشنهاد می شود:

(۱) تشخیص پوسیدگی ها و بیماریها در مراحل اولیه

(۲) درمان پوسیدگی ها و بیماریهای دهان

(۳) انجام دادن روشهای پیشگیری مثل فلوراید تراپی و فیشور سیلانت

(۴) آموزش و یاد آوری روشهای صحیح رعایت بهداشت



معاینات دوره ای



لثه و بیماری های آن

● تعریف لثه سالم:

- رنگ صورتی
- قوام سفت و محکم
- تبعیت شکل لثه از شکل و طرز قرار گرفتن دندانها
- تیز بودن لبه آن



بیماری لثه:

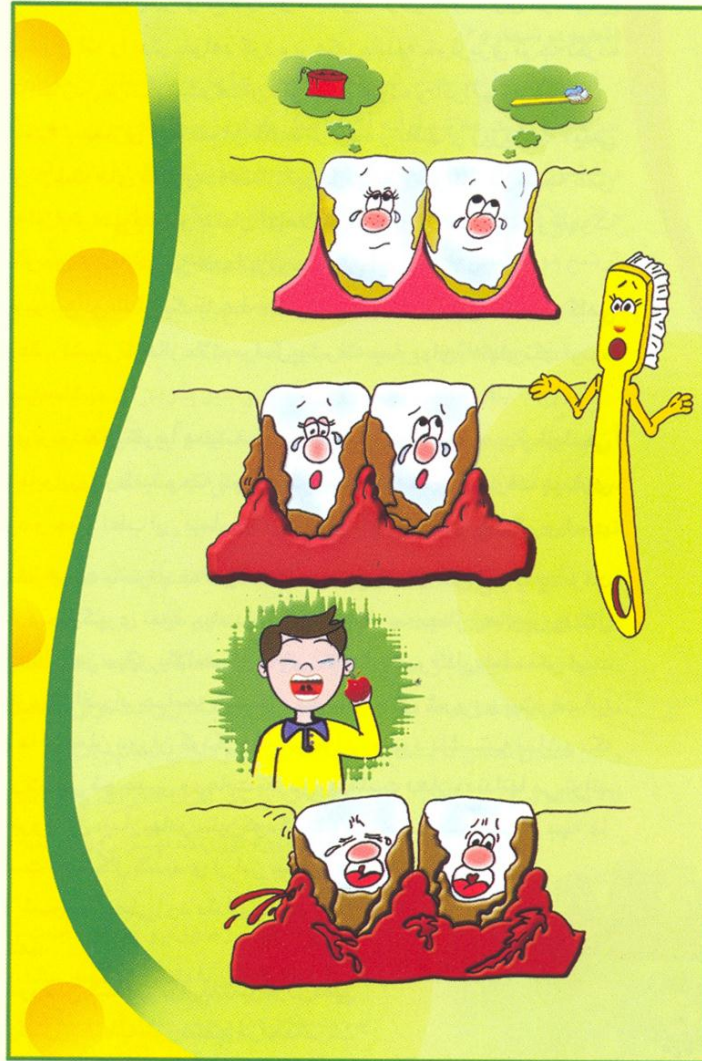


بیماری بافت های نگهدارنده دندان (بافت های پریورنتال):

با باقی ماندن پلاک روی دندان و تمیز نکردن آن، مواد معدنی موجود در غذا و همچنین بزاق روی آن رسوب کرده و جنس پلاک سخت تر میشود و به صورت یک لایه آهکی سخت به دندان می چسبد به این لایه آهکی که به رنگ سفید، زرد یا قهوه ای است **جرم** می گویند. جرم پس از تشکیل به دلیل سطح خشن و ناصافی که دارد باعث تجمع بیشتر پلاک بر روی دندانها شده و بیماری لثه را شدید تر می کند.

علائم بیماری لثه

ورم و التهاب، حساسیت و خونریزی هنگام مسواک زدن می باشد. ممکن است مراحل پیشرفته بیماری لثه به از دست دادن دندانها بیانجامد. سلامتی لثه ها بر سلامتی عمومی بدن تاثیر گذار است. مطالعات و بررسیها وجود رابطه میان بیماری لثه و بیماریهای دیگر مانند دیابت، بیماری قلبی را نمایان ساخته اند .



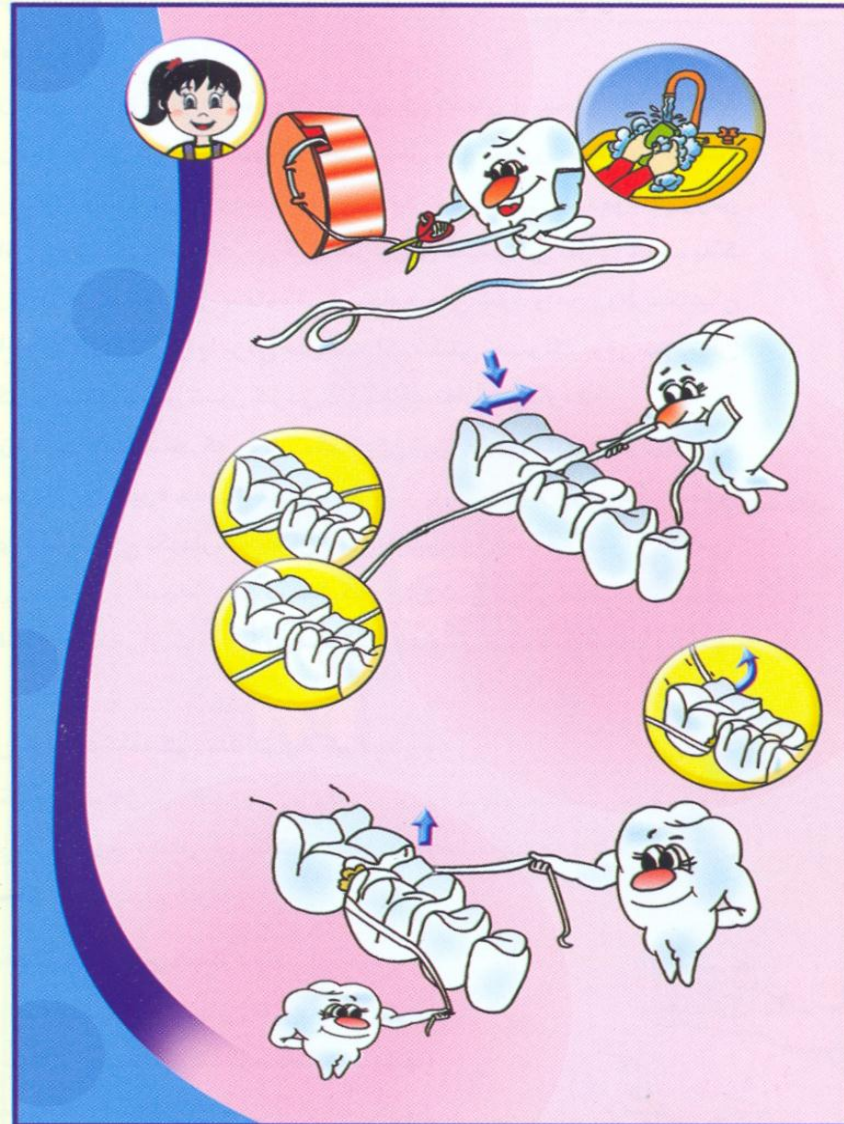
بیماری های بافت های نگهدارنده دندان (پریودنتال)

پیشگیری

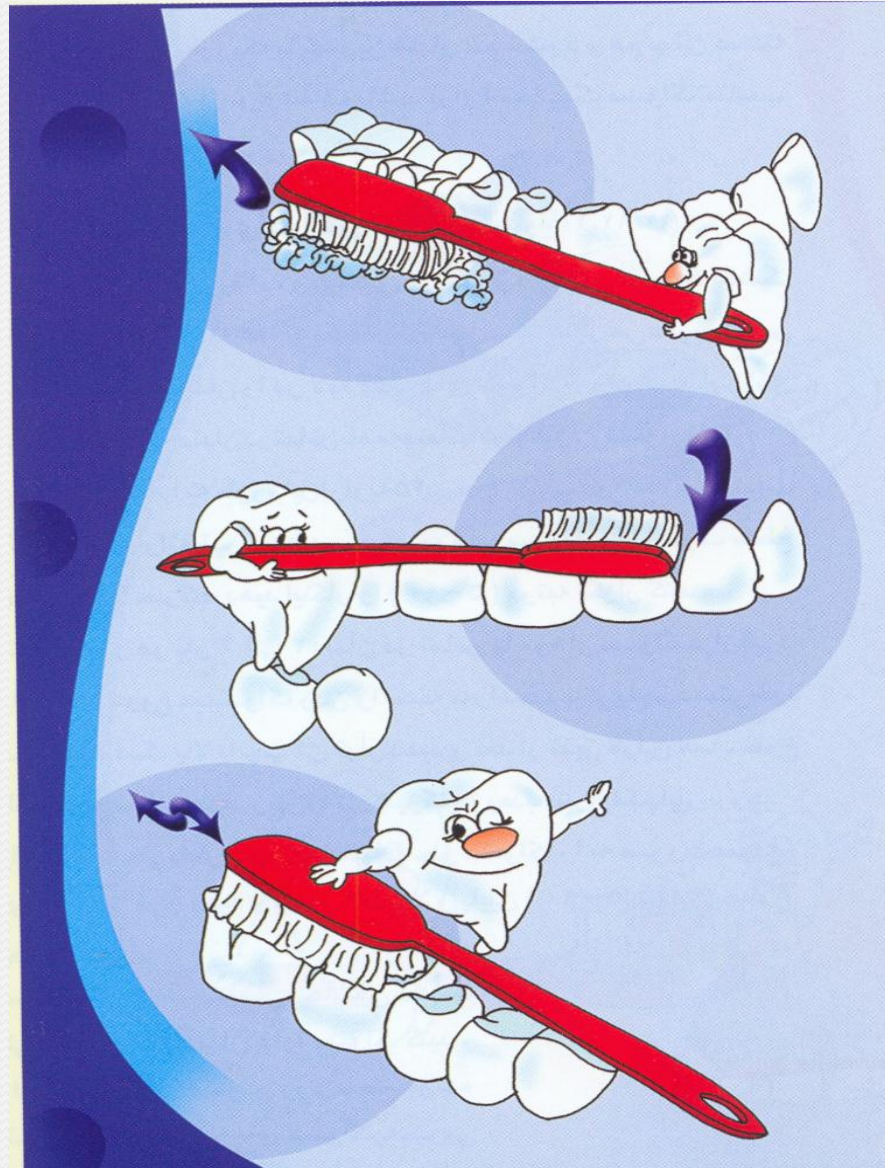
استفاده از دهان شویه آب نمک (نصف قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب جوشیده سرد شده) همراه با ماساژ لثه‌ها نیز مؤثر می‌باشد، اگر بر روی دندانها جرم تشکیل شده باشد، لازم است حتماً دندانها جرم‌گیری شوند.

برخی از مردم **جرم‌گیری** را برای مینای دندان مضر می‌دانند، ولی بر خلاف تصور آنها، جرم‌گیری نه تنها برای دندان ضرری ندارد، بلکه با برداشتن مواد خشن و پلک میکروبی از سطح دندان، به سلامت لثه‌ها نیز کمک می‌کند.

مصرف میوه‌های حاوی ویتامین ث پیشگیری بیماریهای لثه مؤثر است. و همچنین مصرف میوه‌هایی مثل سیب، به و هویج که هنگام خوردن سبب ماساژ لثه و تمیز شدن سطوح بین دندانها می‌شود نیز کمک بسزایی در پیشگیری از بیماریهای لثه و حتی پوسیدگی دندانها می‌کند.



نخ دندان



درمان بیماری لثه

اغلب بیمارانی که از بوی بد دهان خود شکایت دارند ، مبتلا به بیماری لثه هستند. این گروه بجای استفاده از خوشبو کننده‌های دهان و آدامس لازم است برای رفع بوی دهان خود به دندانپزشک مراجعه نمایند. ممکن است چنین مشکلاتی با یک جرمگیری ساده رفع گردد. در ضمن بیماریهای لثه در موارد نادری به علت عدم رعایت بهداشت دهان نیست، بعنوان مثال بههم ریختگیهای دندانی زمینه را برای ایجاد بیماریهای لثه بسیار مساعد می‌کند



اصول بهداشت دهان و دندان:

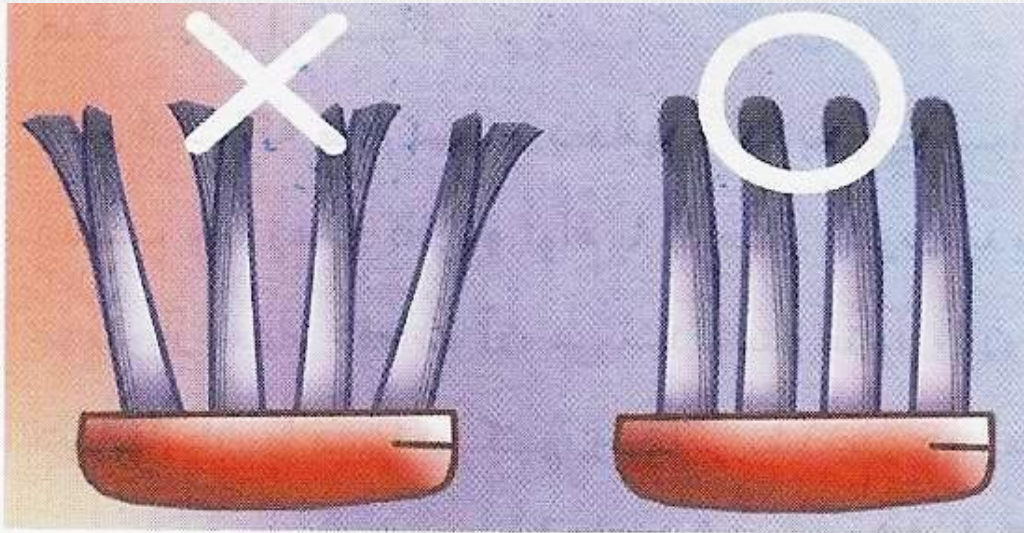
- استفاده از مسواک و خمیر دندان

شرایط یک مسواک خوب

- جنس

- کیفیت

- اندازه



روش صحيح مسواک زدن

modified bass

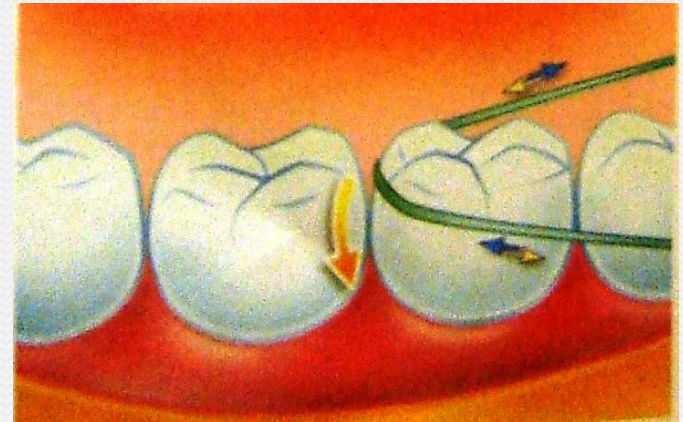
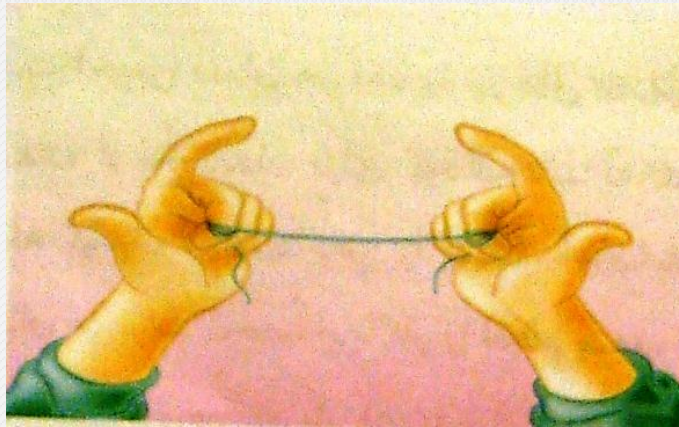
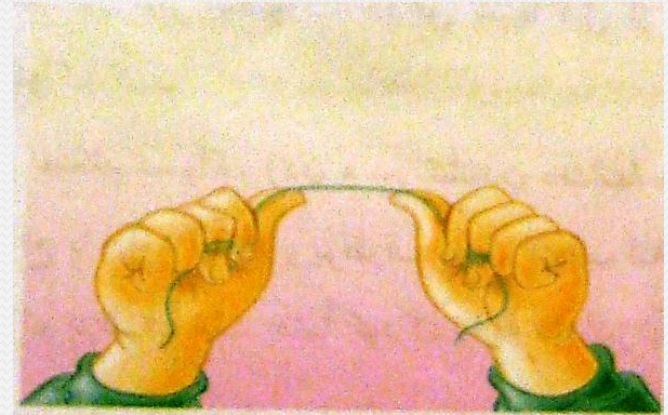
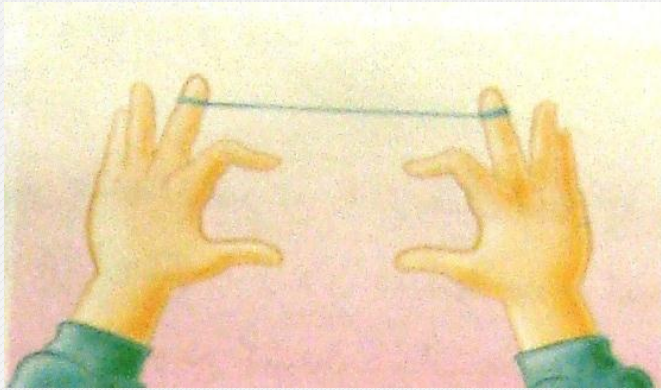


aparat.com/dahaan

مسواک زدن در کودکان

- تمیز کردن دندانهای کودک باید از همان ابتدای رویش اولین دندان با مسواک انگشتی یا پارچه مرطوب انجام شود. از سن دو و نیم سالگی، تقریباً با رویش همه دندان های کودک مسواک کردن دندان ها توسط پدر و مادر انجام میشود و تا ۴-۵ سالگی با نظارت و همکاری والدین صورت میگیرد.
- حدود ۲ سالگی استفاده از خمیر دندان را می توان شروع کرد.
- به هیچ عنوان مسواک انگشتی به دست خود کودک داده نشود چون احتمال آسیب به شدن وجود دارد
- مسواک انگشتی سرد (۳۰ دقیقه درون فریزر قرار داده شده) روی لثه در محل رویش دندان، درد و ناراحتی را موقتاً برطرف می نماید.

استفاده از نخ دندان:



فلوروزیس چیست؟

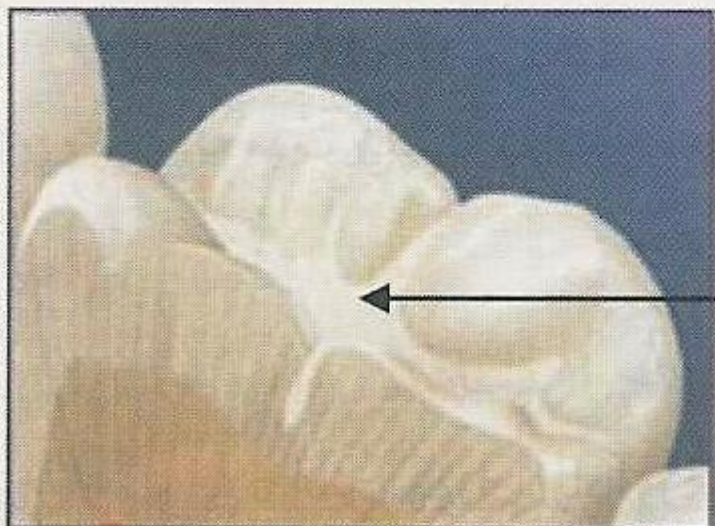
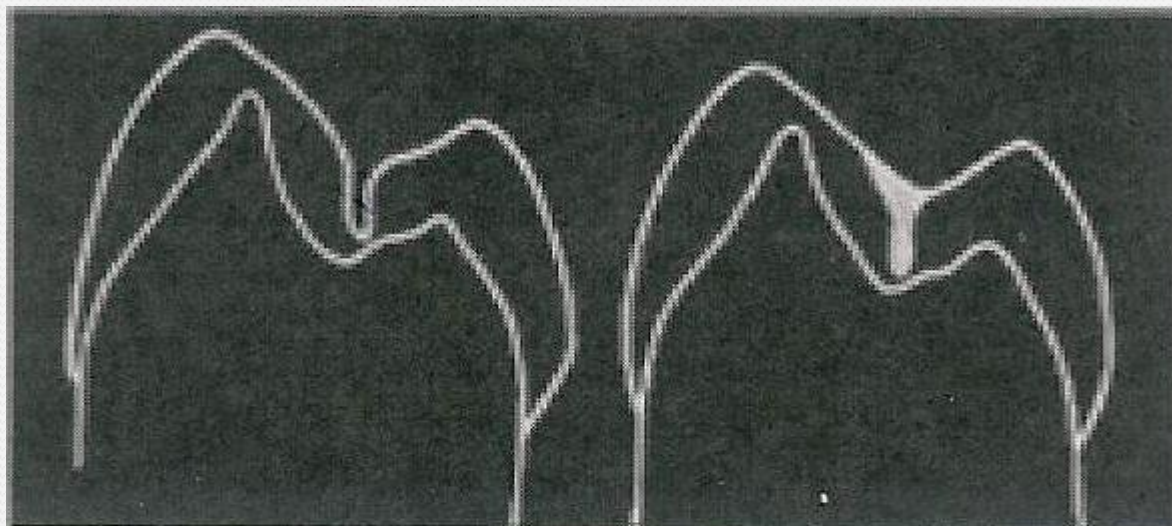
- اگر مقدار فلوراید آب آشامیدنی یک منطقه بیش از اندازه باشد (۲ ppm و یا بیشتر)، نقاط سفید رنگ ماتی روی دندان ها دیده می شود یا دندان ها زرد و قهوه ای رنگ می شوند که به این حالت فلوروزیس می گویند. وقتی فلوروزیس خیلی شدید باشد، مینای دندان نرم و مانند سنگ پا، سوراخ می شود



مسدود کردن شیارهای دندانی (فیشر سیلانت):

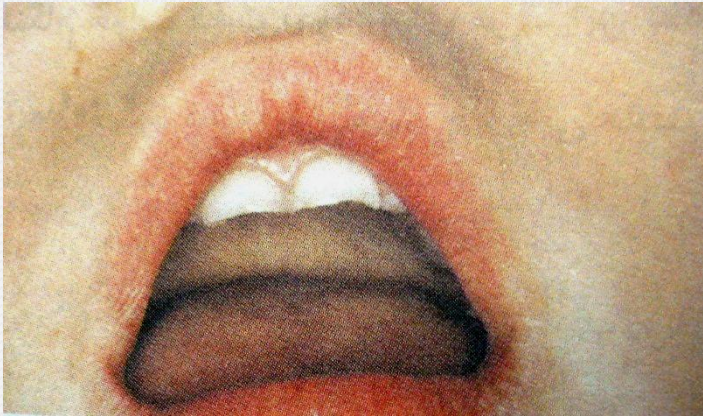
- شیارها و فرورفتگی های عمیق سطح جویده دندانها جزء مناطق مستعد شروع پوسیدگی های دندانی شناخته شده اند
- جهت جلوگیری از تجمع مواد غذایی در این نواحی و متعاقب آن جلوگیری از پوسیدگی، دندانپزشک با مواد مخصوص شیارپوش (فیشرسیلانت) این شیارها را پر کرده و مسدود میکند که باعث میشود مواد غذایی دیگر به آن نواحی دسترسی نداشته باشند.
- با این روش راحت و کم هزینه احتمال پوسیدگی دندانها بسیار کاهش مییابد

مسدود کردن شیارهای دندانی (فیشر سیلانت):



فیشر سیلانت

آسیب دیدگی و شکستگی دندانها:



- شکستگی قسمتی از تاج : حتما چه کودک چه بزرگسال در صورت ضربه به سر و صورت چه درد داشته باشد چه نداشته باشد چه دندان شکسته باشد چه نشکسته باشد باید به دندانپزشک مراجعه کند
- بیرون افتادن دندان از دهان: دندان در یک محیط مرطوب مثل سرم نمکی، شیر، آب جوشیده سرد و یا زیر زبان فرد قرار گیرد و فوراً به دندان پزشک ارجاع شود .

آفت دهانی

آفت دومیین بیماری شایع دهان و دندان است



آفت دهانی میثور

آفت دهانی ماژور

آفت شبه تبخال



انواع آفت دهانی کدام است؟

آفت زخمی ساده و دردناک است که در نقاط مختلف دهان مثل داخل لب، گونه یا کف دهان ظاهر می‌گردد این ضایعه بصورت زخمی بزرگ یا چند زخم کوچک دیده می‌شود و معمولاً در خانم‌ها (بخصوص در طی دوران قاعدگی) بیشتر دیده می‌شود.

فاکتورهای مؤثر در ایجاد آفت‌های دهانی عود کننده بشرح زیر معرفی شده اند:

- آرث
- اختلالات خونی مانند کمبود آهن و ویتامین B
- نقص سیستم ایمنی بدن
- ضربه
- استرس
- اضطراب
- حساسیت‌های غذایی مثل حساسیت به شیر و پنیر و...



برفک

برفک یک نوع بیماری قارچی است که بصورت دانه‌های بسیار ریز سفید رنگ به تعداد خیلی زیاد در قسمت‌های مختلف دهان (بویژه کام، روی زبان و داخل گونه‌ها) ظاهر می‌شود

ویژگی مهم دانه‌ها این است که براحتی کنده شده و نقاط قرمز و خونریزی دهنده از خود بجا می‌گذارند.





علل بروز برفک

- در نوزادان، دهان نوزاد بهنگام تولد آلوده شود
- در شیرخواران، آلوده بودن پستانک یا شیشه شیر به قارچ مولدبیماری
- در کسانی که دندان مصنوعی آنها کثیف، کهنه، ترک خورده یا شکسته باشد
- در افرادی که به بیماریهای تضعیف کننده مانند سل، سرطان خون، ایدز یا دیابت مبتلا هستند یا شیمی درمانی می شوند
- در افرادی که بهداشت دهان آنها ضعیف می باشد
- گاهی در دوران بارداری
- افرادی که مکرراً از **آنتی بیوتیکها** یا **دهانشویه های ضد باکتری** استفاده می کنند. برفک در این افراد معمولاً با احساس داغی در دهان و گلو بدنبال ظهور ضایعات سفید همراه می باشد

توصیه‌هایی برای درمان برفک

در نوزاد شیرخوار استفاده از قطره و برای سینه مادر استفاده از
پماد نیستاتین

قبل از استفاده نوزاد از شیشه شیر یا پستانک، حتماً توسط مادر
بخوبی شسته شود.

در موارد زیر ارجاع بیمار به مرکز بهداشتی درمانی ضروری است:

- وجود برفک روی لوزه‌ها و حلق کودک
- اگر برفک نوزاد بعد از ۵ روز برطرف نشود.
- همراهی تب، سرفه یا تنگی نفس با برفک
- افرادی که از دندان مصنوعی استفاده می‌کنند



تبخال

تبخال یک بیماری ویروسی و قابل انتقال می باشد.

این بیماری بصورت تاولهای پر از آب (بیشتر در اطراف دهان و گوشه لبها) دیده می شود



توصیه های لازم

تا ولها را نباید ترک کند، چون قابل انتقال به سایر نقاط بدن خود فرد یا شخص دیگریست

اگر تا ولها ترک کردند، سریعاً منطقه با آب فراوان و سپس صابون یا بتادین شستشو داده شود.

افرادی که مبتلا به تبخال هستند، تا زمان خوب شدن **نباید** به دندانپزشکی مراجعه کنند



سرطان دهان

- سرطان دهان در سراسر جهان یکی از شایعترین سرطانه‌ها و از ده عامل معمول مرگ و میر می باشد
- این بیماری با افزایش سن نسبت مستقیم دارد و در ۹۵٪ موارد در افراد بالای ۴۰ سال گزارش می شود.
- شایعترین سرطانه‌های دهانی در نواحی زبان، حلق و کف دهان رخ می دهد

عوامل مؤثر در ایجاد سرطان دهان

- افزایش سن
- ضعف سیستم ایمنی بدن
- تنباکو
- نیکوتین سیگار
- پپ
- مصرف الکل

بنابراین اگر در ناحیه لب یا دهان تورم یا توده‌ای غیرطبیعی، زخم، تغییر رنگ واضح (سفیدی، قرمزی، کبودی و سیاهی) مشاهده نمودید که هر کدام از علائم زیر را داشته باشد، فرد را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع دهید:

- در موقع لمس کردن سفت باشد
 - با علائم عمومی مثل تب، بیحالی، ضعف، سرفه، رنگ پریدگی و کاهش وزن همراه باشد.
 - رشد سریع داشته باشد یا بتدریج بزرگ شود.
 - بعد از سه هفته بهبود نیابد.
- لازم به ذکر است که هر گونه درد یا مشکل در هنگام بلع و خونریزی غیر طبیعی دهانی نیاز به پیگیری و ارجاع خواهد داشت.

با تشکر
موفق و مؤید باشید