

۶ فاکتور مهم آسیب به دهان و دندان

سیگار کشیدن و مصرف دخانیات، تغییرات هورمونی، رفلاکس معده، ابتلا به بیماری‌های عفونی مثل ایدز، مصرف مکرر غذاها و نوشیدنی‌های شیرین و دیابت از جمله عواملی هستند که می‌توانند عامل بروز بیماری‌های دهان و دندان شوند. مسواک نزدن هم یکی از عوامل مهم بروز این بیماری‌هاست.



دندان‌های سفت و محکم

دندان‌ها نباید شل باشند و اگر دچار لقی شوند احتمالاً نشان‌دهنده بیماری و مشکلی در لثه‌هاست و باید به سرعت به دندانپزشک مراجعه کرد. شل بودن دندان نشان‌دهنده این است که دندان پوسیده یا نیاز به پر کردن دارد و همین مشکلات باعث ایجاد باکتری و پلاک دندان می‌شود. همیشه سفتی و محکم بودن دندان‌ها را بررسی کنید.



یادداشت

چرا نباید بهداشت دهان و دندان را نادیده گرفت؟

مریم سرخوش
دبیر تندرستی

بهداشت دهان و دندان اهمیت زیادی دارد چون سلامت ضعیف دهان با بیماری‌های قلبی، دیابت و عفونت‌های تنفسی و... مرتبط است. همچنین در شرایط اجتماعی و تعامل افراد هم تأثیرگذار است. بی‌شک ارتباط با افرادی که از بیماری‌های دهان و دندان رنج می‌برند، سخت است و عامل مهمی برای دوری از آنهاست. مطالعات اجتماعی هم نشان داده که افراد با دندان‌های سالم اعتماد به نفس بیشتری برای تعامل دارند.

نمی‌توان رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان در میان ایرانی‌ها را نادیده گرفت و آمارها هم این موضوع را تأیید می‌کنند. البته متخصصان حوزه دهان و دندان می‌گویند نبود آموزش و ناآگاهی مردم در مراقبت از دندان‌ها باعث بروز چنین آسیب‌هایی شده و بخشی از مردم جامعه را با پوسیدگی یا از دست دادن دندان‌هایشان مواجه کرده است. این در حالی است که ۸۰ درصد بیماری‌های دهان و دندان با آموزش قابل پیشگیری است اما بسیاری از شهروندان حتی نحوه مراقبت از دندان‌هایشان را نمی‌دانند. بسیاری از افراد حتی تا رسیدن به سنین سالمندی هم نحوه صحیح مسواک زدن را یاد نمی‌گیرند یا استفاده از نخ دندان را یک امر لاکچری و اضافی قلمداد می‌کنند.

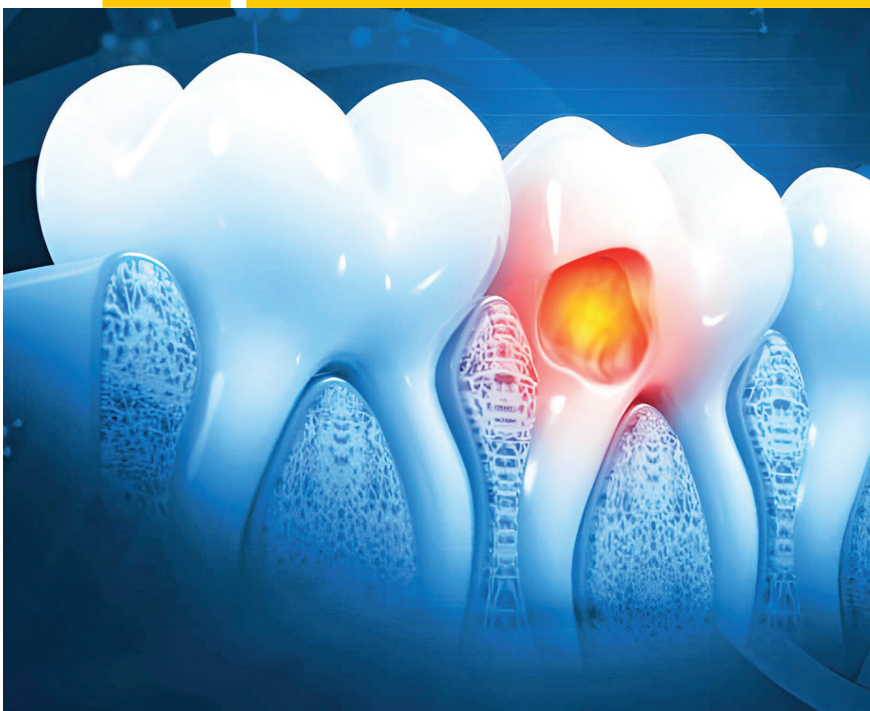
به همین دلیل سازمان جهانی بهداشت هم نسبت به آموزش‌های عمومی بهداشت دهان و دندان تأکید کرده و بهبود سلامت در این بخش را نیازمند رویکردی چندجانبه می‌داند؛ از جمله تشکیل کمیته‌های بهداشت عمومی برای افزایش آگاهی و اقدامات پیشگیرانه یا افزایش سطح دسترسی به مراقبت‌های دندان‌دانی به‌ویژه برای افراد محروم. این سازمان همچنین بر اجرای برنامه‌های آموزش بهداشت دهان و دندان در مدارس برای فرهنگسازی نگهداری مناسب از دندان‌ها از سنین پایین تأکید می‌کند.

البته در نظام سلامت ایران بیش از ۲ هزار مرکز جامع خدمات سلامت زیر نظر وزارت بهداشت فعال است و مراقبت‌های بهداشتی و خدمات درمانی دندانپزشکی را هم ارائه می‌کنند اما به تأکید بسیاری از کارشناسان این اقدامات با توجه به حجم آسیب‌ها ناچیز است. به همین دلیل آگاهی عمومی مردم از مراقبت‌های بهداشتی دندان از جمله انجام معاینات منظم دندانپزشکی، مسواک زدن و نخ دندان کشیدن مناسب و... می‌تواند مسیر داشتن دندان‌های سالم را تسهیل کند و بار بیماری‌های دهان را کاهش دهد که در این شماره از ضمیمه تندرستی به آنها اشاره شده است.

پوسیدگی دندان اپیدمی پنهان

شایع‌ترین بیماری غیرواگیر که میلیاردان نفر را تحت تأثیر قرار داده است

بهداشت دهان و دندان
به‌عنوان یک بخش حیاتی از سلامت و رفاه کلی مطرح است اما اغلب در بحث بهداشت عمومی نادیده گرفته می‌شود. این در حالی است که بی‌توجهی به این موضوع می‌تواند منجر به طیف وسیعی از مشکلات سلامت از جمله پوسیدگی دندان (حفره‌ها)، بیماری پرودنتال (بیماری لثه) و حتی بیماری‌های سیستمیک مانند بیماری قلبی و دیابت شود. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO)، بیماری‌های دهان و دندان تقریباً ۵.۳ میلیارد نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر داده است. تقریباً ۲ میلیارد نفر از مردم جهان هم از پوسیدگی دندان‌های دائمی رنج می‌برند و ۵۲۰ میلیون کودک هم در دندان‌های اصلی خود پوسیدگی دندان دارند. حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از بزرگسالان جهان هم از بیماری‌های پرودنتال شدید رنج می‌برند که می‌تواند منجر به از دست دادن دندان و تأثیر بر سلامت کلی آنها شود.



وضعیت دندان ایرانی‌ها

در ایران، آخرین پژوهش در حوزه میزان پوسیدگی دندان‌ها، مربوط به سال ۱۹۵ است. براساس این مطالعه اعلام شد که شاخص پوسیدگی دندان ایرانی‌ها (شامل میزان دندان‌های پوسیده، ترمیم شده و از دست رفته) ۱.۸۴ است و طبق میانگین جهانی در حد متوسط قرار دارد. اما سال گذشته علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اعلام کرد، پوسیدگی دندان، یکی از معضلات جدی در ایران است و هر ایرانی حداقل ۶ دندان پوسیده دارد. افراد ۳۰ تا ۴۰ ساله هم ۱۲ تا ۱۳ دندان از دست رفته دارند. در گروه سنی بالای ۶۵ سال نیز بیش از ۵۵ درصد افراد اصلاً دندان ندارند! اما به‌طور کلی ایران در شاخص سلامت دهان و دندان جزو کشورهای میانه است.

بیماری‌های دندان و دهان

پوسیدگی دندان، بزرگ‌ترین و وسیع‌ترین بیماری غیرواگیر بین بیماری‌ها در کل دنیا است و نمی‌توان آن را فقط یک عارضه یاد کرد در نظر گرفت بلکه راهی برای بروز انواع بیماری‌ها به شمار می‌رود. اما به‌طور کلی مشکلات سلامت دهان و دندان آسیب‌های متعددی برای افراد دارد. اول منجر به بروز مشکلاتی در خوردن، صحبت کردن و معاشرت فرد می‌شود و به‌طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی اثر می‌گذارد. دوم بی‌توجهی به بهداشت دهان و دندان می‌تواند منجر به حفره‌هایی شود که در صورت درمان نشدن در نهایت به کشیدن دندان و سایر درمان‌های پرهزینه دندانپزشکی ختم می‌شود. سوم از دست دادن دندان‌ها باعث بروز مشکلاتی در جویدن و بلع غذا می‌شود و مشکلات گوارشی را به‌وجود می‌آورد. بروز بیماری لثه هم می‌تواند باعث التهاب، عفونت و از دست دادن دندان شود و همچنین بیماری‌های دهان و دندان با بیماری‌های قلبی عروقی و عفونت‌های تنفسی ارتباط دارد. مطالعات هم نشان داده که افراد مبتلا به بیماری لثه ۲ برابر بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند و بهداشت ضعیف دهان و دندان کنترل دیابت را سخت‌تر می‌کند.

تأثیر اقتصادی

بار اقتصادی بیماری‌های دهان و دندان بسیار زیاد است. تنها در ایالات متحده، هزینه‌های مراقبت از دندان بیش از ۱۲۴ میلیارد دلار اعلام می‌شود. هزینه‌های درمان دندان در ایران به‌طور کلی کمتر از بسیاری از کشورهای غربی از جمله ایالات متحده است اما با توجه به وضعیت اقتصادی ایران‌ها این هزینه‌ها حتی در درمان‌های ساده و اولیه هم بالاست. یک معاینه ماهانه برای هر فرد چیزی حدود ۵۰۰ تا یک میلیون تومان آب می‌خورد و جرم‌گیری دندان به‌طور متوسط بیش از ۲ تا ۳ میلیون است. پر کردن دندان‌ها هم بسته به مواد مورد استفاده از همین مبالغ شروع می‌شود.

حقایق در باره سلامت دهان و دندان

آمارهای ارائه شده از سوی سازمان بهداشت جهانی درباره آسیب‌های مرتبط با دهان و دندان نکات عجیبی دارد.

- ۶۰ تا ۹۰ درصد کودکان مدرسه‌ای در جهان حداقل یک حفره دندان دارند.
- ۱۰۰ درصد بزرگسالان حداقل یک حفره دندان دارند.
- ۱۵ تا ۲۰ درصد از بزرگسالان ۳۵ تا ۴۴ ساله بیماری شدید لثه دارند.
- ۳۰ درصد از افراد ۶۵ تا ۷۴ ساله در سراسر جهان هیچ دندان طبیعی ندارند.
- در بیشتر کشورها، از هر ۱۰ هزار نفر بین یک تا ۱۰ مورد سرطان دهان وجود دارد.
- بار بیماری‌های دهان در گروه‌های جمعیتی فقیر یا محروم بسیار بیشتر است.

