

بوی طبیعی دهان

شستن دهان، مسواک زدن یا خمیر دندان و جویدن آدامس باعث خوشبویی دهان می‌شود یا بوی خنثی می‌دهد. دهان‌هایی که حتی بعد از مسواک زدن و تمیز بودن بوی بسیار بدی دارند، احتمالاً باکتری زیر لثه‌ها گیر کرده که باعث پوسیدگی دندان‌ها شده است. با کشیدن نخ دندان ذرات غذا را از لابه‌لای دندان‌ها جدا کنید.



خونریزی لثه را جدی بگیرید

اگر هنگام نخ دندان کشیدن یا مسواک زدن با وجود خون در لثه‌ها مواجه شدید، آن را نادیده نگیرید و حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید، حتی اگر مقدار خون بسیار کم باشد. یکی از علل اصلی خونریزی دندان هنگام مسواک زدن وجود پلاک‌ها در خط لثه است. البته مسواک زدن سفت و خشن هم باعث خونریزی لثه‌ها می‌شود و به دندان آسیب می‌زند.



ویژه نامه تندرستی + ۶ آبان ۱۴۰۳ + شماره ۲۴ + دوره جدید

همیشه‌های تندرستی

قدرت پنهان دندان‌های شیری

دندان‌های سالم دوره کودکی می‌توانند سلامت دندان‌های دائمی دوره بزرگسالی را تضمین کنند



پروانه‌بندی

پوسیدگی یا از دست رفتن دندان‌ها مشکلی جدی در جامعه ایرانی است. به تأکید متخصصان شاید این آسیب از نظر بسیاری از افراد جامعه، یک مشکل ساده باشد اما می‌تواند تأثیرات منفی‌ای بر سلامت دیگر اعضای بدن داشته باشد و این اهمیت از دوره کودکی و حفظ سلامت دندان‌های شیری آغاز می‌شود. مراقبت از دندان‌های شیری اهمیت زیادی دارد چون می‌تواند بر سرنوشت دندان‌های دائمی در بزرگسالی اثر بگذارد اما بسیاری از والدین تصور می‌کنند دندان‌های شیری به دلیل موقتی بودن، نقش کم‌اهمیتی دارند و پوسیدگی آنها هم دارای اهمیت نیست. دکتر مصطفی محاور، متخصص دندانپزشکی کودکان و فلوشیپ از تودنسی در باره اهمیت سلامت دندان‌های کودکان به ویژه دندان‌های شیری به چند نکته جالب اشاره می‌کند که در ادامه می‌خوانید.



۸۰

درصد کودکان تا ۶ ساله ایرانی حداقل ۵ دندان شیری پوسیده، پرت شده یا کشیده شده دارند. ناآگاهی بسیاری از والدین درباره ماهیت دندان‌های شیری منجر به بالا رفتن آمار پوسیدگی دندان‌های شیری در کشور شده است.

۴ دندان‌های شیری مهم است

اگر دندان کودک دچار پوسیدگی‌های شدید شود، علاوه بر اینکه او را از تغذیه مناسب و مطلوب محروم می‌کند، می‌تواند وزنش را کم کند و به دلیل ظاهر نامناسب، منجر به کاهش اعتماد به نفس در کودک در مواجهه با همسالانش شود. از سوی دیگر اگر دندان‌های شیری دچار پوسیدگی و زودتر از موعد کشیده شوند، یا زود از دست بروند، احتمال بی‌نظمی دندان‌های دائمی و ناهنجاری‌هایی که منجر به ارتودنسی دندان کودکان می‌شود هم زیاد است. پس تازمانی که لازم است، باید دندان‌های شیری را به صورت سالم در دهان کودک حفظ کرد و تصور موقتی و بی‌اهمیت بودن آنها صحیح نیست.

۱ آسیب دندان به بدن

اگر کودک استعداد یا زمینه بیماری مثل مشکل قلبی و درجه‌های داشته باشد، پوسیدگی دندان می‌تواند باعث بروز عوارضی در بدن او شود. اما کودکانی که بیماری خاصی ندارند، میکروب‌های پوسیدگی دهان نمی‌تواند بر سایر اعضای بدن آنها اثر بگذارد.

۲ اهمیت تغذیه مادران باردار

مراقبت از دندان‌های کودک باید از همان دوران بارداری مادر شروع شود، چون دندان‌های شیری از همان دوران جنینی فرم می‌گیرند. اگر مادر در دوران بارداری تغذیه مناسبی داشته باشد که منجر به ساخت بافت دندان‌های جنین شود، به تشکیل صحیح دندان‌ها و استحکام آنها کمک می‌کند. حتی برخی دندان‌های دائمی مثل آسیای بزرگ اول که حدود ۶ سالگی رویش پیدا می‌کند و تا آخر عمر در دهان وجود دارد، در دوره جنینی شکل می‌گیرد و اگر نقصی وجود داشته باشد، بعدها خود را نشان می‌دهد.

۵ پوسیدگی دندان در این کودکان کمتر است

کودکانی که در طول روز یک تا ۲ بار مصرف مواد قندی دارند، جزو گروه کم‌خطر محسوب می‌شوند. یعنی پوسیدگی در دندان‌های آنها کمتر رخ می‌دهد. کودکانی که ۲ تا ۳ بار و حداکثر ۴ بار مصرف مواد قندی دارند، در گروه ریسک و خطر متوسط قرار می‌گیرند و کودکانی که بیش از ۴ بار مصرف دارند، جزو گروه خیلی پرخطرند؛ یعنی این کودکان در سن ۸،۷ سالگی همه دندان‌هایشان پوسیده است.

۳ اولین دندان‌ها در ۶ ماهگی

دندان‌های کودک از حدود ۶ ماهگی در دهان رویش پیدا می‌کنند و باید از همان سن، مراقبت‌های بهداشتی و تغذیه‌ای آغاز شود. یکی از مراقبت‌های تغذیه‌ای، محدود کردن مصرف مواد قندی و پوسیدگی‌زا است. خوراکی‌های ترش هم در گروه همین مواد پوسیدگی‌زا در نظر گرفته می‌شوند.

ماه یک‌بار کودکان باید توسط دندانپزشکان ویزیت شوند، حتی اگر مشکلی در دندان و دهان‌شان مشاهده نشود. این در حالی است که براساس بررسی‌های انجام شده در کشور بسیاری از کودکان تا سنین ۷، ۸ سالگی حتی یک‌بار هم نزد دندانپزشک برده نمی‌شوند و آنها با سرعت بالای روند پوسیدگی دندان‌هایشان مواجهند.

۶

نگاه +

۴ باور خرافی درباره دندان‌های شیری

درباره دندان‌های شیری چندین باور خرافی بین مردم رایج است. این نکته دیگری است که دکتر مصطفی محاور، متخصص دندانپزشکی کودکان و فلوشیپ ارتودنسی به آن اشاره می‌کند و می‌گوید بهتر است که افراد نسبت به چنین باورهایی که منشأ علمی ندارند، آگاه شوند.

۱- دندان‌های شیری مهم نیستند

اگرچه دندان‌های شیری بالاخره یک روز می‌افتند، اما برای بهداشت دهان کودک و حتی سلامت در سنین بزرگسالی‌اش بسیار مهم هستند. این دندان‌ها نه تنها جارا برای رشد صاف دندان‌های اصلی حفظ می‌کنند، بلکه کمک می‌کنند تا ساختار صورت درست رشد کند و کودک تغذیه خوبی داشته باشد و مواد مغذی مناسب را دریافت کند.

۲- خراب شدن دندان‌های شیری اهمیت ندارد

شاید این جمله را بارها شنیده باشید که دندان‌های کودکان خراب نمی‌شود، یا اگر خرابی هم ایجاد شود، اهمیت ندارد. این یکی دیگر از شایعات و تصورات نادرست است. کرم خوردگی دندان نه تنها دردناک است، بلکه می‌تواند باعث باد کردن و عفونت لثه برای کودکان شود. کودکانی که دندان‌های شیری خراب دارند، ۳ برابر بیشتر در خطر خراب شدن دندان‌های دائمی هستند.

۳- کودکان به مسواک و نخ دندان نیاز ندارند

حتی قبل از در آمدن نخستین دندان کودک هم باید دهان او را مسواک زد. به این شکل که روی لثه‌های او را باید با استفاده از یک پارچه نرم و مرطوب یا گاز تمیز کرد تا باکتری‌های دهان کم و مانع از کرم خوردگی آنها در آینده شود. وقتی دندان‌ها در آمدند هم کودک باید به کمک والدین ۲ بار در روز مسواک بزند. عادت به مسواک زدن و نخ دندان کشیدن باید از همان دوران در کودکان شکل بگیرد.

۴- کودکان، دندانپزشک نیاز ندارند

برداشت غلطی در ایران رایج است که می‌گویند نیاز نیست کودک را قبل از ۳ سالگی یا قبل از در آمدن همه ۲۰ دندان شیری‌اش به دندانپزشکی برد. این در حالی است که کارشناسان توصیه می‌کنند بچه‌ها بعد از در آمدن نخستین دندان یا دست کم در یک‌سالگی نزد دندانپزشک برده شوند. بررسی‌های زودهنگام می‌تواند منجر به شناسایی هرگونه خرابی یا مشکل ایجاد شده در دندان‌های کودکان شود.