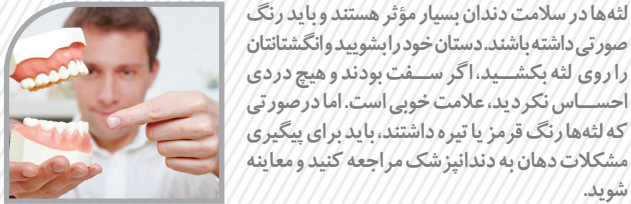


رنگ لثه سالم



لثه‌ها در سلامت دندان بسیار مؤثر هستند و باید رنگ صورتی داشته باشند. دستان خود را بشوید و انگشتانتان را روی لثه بکشید. اگر سفت بودند و هیچ دردی احساس نکردید، علامت خوبی است. اما در صورتی که لثه‌ها رنگ قرمز یا تیره داشتند، باید برای پیگیری مشکلات دهان به دندانپزشک مراجعه کنید و معاینه شوید.

مراقب خشکی دهان باشید



به زبان و داخل دیواره‌های دهان توجه کنید؛ بافت داخل دهان باید مثل لثه‌ها سفت و صورتی باشد. دهان هم باید مرطوب باشد و بزاق به صورت مداوم در آن تولید شود چون باعث می‌شود اجزای غذاها از لابه‌لای دندان‌ها پاکسازی شوند. اگر دهان خشکی دارد، احتمال وجود مشکلات دهانی و بیماری‌هایی مثل دیابت بیشتر است.

آسیب دهان به گوارش و قلب



عفونت دندان و لثه می‌تواند به شکل مستقیم بر سیستم گوارش و قلب تأثیر بگذارد. باکتری‌های موجود در دندان‌های پوسیده می‌توانند از طریق بلعیدن به سیستم گوارشی وارد شوند و علائمی از جمله تهوع، استفراغ، درد معده و اختلال در عملکرد روده‌ها را رقم بزنند. بناً خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهند.

تغذیه دندان‌ها



رژیم غذایی متعادل نه تنها برای سلامت جسم که برای داشتن دندان‌های سالم اهمیت دارد. به همین دلیل در رژیم غذایی روزانه از میوه‌ها، سبزیجات، کنسبیم، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی و حتی فسفر برای حمایت از سلامت کلی و تقویت دندان‌های خود استفاده کنید. بهترین منبع تأمین فسفر هم ماهی، آجیل، گوشت قرمز و تخم‌مرغ است.

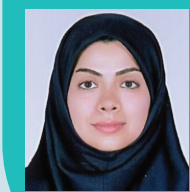
اوه

همیشه برای تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی • ۶ آبان ۱۴۰۳ • شماره ۲۴ • دوره جدید

شاخص‌های سلامت دهان در کشور ما خوب نیست

سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت نسبت به شیوع بیماری‌های دندان و دهان هشدار می‌دهد



مریم سرخوش روزنامه‌نگار
دهان انسان به عنوان یک عضو بسیار مهم مطرح است چون تمام مواد غذایی از این حفره عبور می‌کند و در صورتی که بر از میکروب باشد، همراه با غذا به داخل بدن هدایت می‌شود. به همین دلیل سلامت دهان و دندان علاوه بر حفظ زیبایی، درست صحبت کردن و عمل درست جویدن با بقیه اعضای بدن و سلامت عمومی از تباط دارد. بهداشت و سلامت دهان و دندان آنقدر مهم است که در مادران بار دار هم می‌تواند منجر به دنیا آوردن کودک سالم شود یا فقدانش آسیب‌هایی را برای مادر و فرزندش داشته باشد. این نکات را دکتزرها فریانی، سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت مطرح می‌کند و درباره شیوع‌ترین بیماری‌های دهان و دندان، دلایل بروز پوسیدگی دندان‌ها، خدمات رایگان دندانپزشکی برای گروه‌های هدف، کم‌رنگ بودن فرهنگ بهداشت دهان و دندان و... به سوالات همشهری تندرستی پاسخ داده است.

مفهوم بهداشت دهان و دندان چیست؟

بهداشت دهان یعنی تمیز نگه‌داشتن آن از میکروب‌ها، برای اینکه دچار پوسیدگی دندان‌ی نشود. برخی میکروب‌ها هستند که عامل التهاب و مشکلات لثه‌ای هستند و به همین دلیل تمیز کردن شیار لثه‌ای که خط بین لثه و دندان است، اهمیت زیادی دارد. این اقدام باعث می‌شود که بیماری‌های دهان و دندان از جمله التهاب لثه و پوسیدگی دندان کاهش پیدا کند.

به‌طور کلی شایع‌ترین بیماری‌های دهان و دندان چیست؟

عمده‌ترین بیماری‌هایی که درباره دهان و دندان مطرح است، اول پوسیدگی دندان‌ی به‌عنوان شایع‌ترین بیماری غیرواگیر دنیاست. در کشور خودمان هم عمده افراد چه کودک و بزرگسال به بیماری پوسیدگی دندان‌ی مبتلا هستند. بیماری لثه و بافت‌های اطراف نگهدارنده دندان هم بسیار اهمیت دارد. اگر فرد، لثه سالمی نداشته باشد، حتی با وجود دندان سالم، استخوان فک قادر به نگهداری آن نیست و دندان به‌دلیل لق‌شدگی از دست می‌رود. از دیگر بیماری‌های این حوزه سرطان دهان است که نرخ ابتلای رو به رشدی دارد و در سنین کمتر هم شاهد ابتلا به آن هستیم. بیماری‌های مخاط دهان هم در این فهرست قرار دارد و مجموع این بیماری‌ها جمعیت بسیار زیادی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند.

چه فاکتورهایی در پوسیدگی دندان مؤثر است؟

در این‌باره عوامل مختلفی وجود دارد، از عوامل اقتصادی و اجتماعی و محیطی گرفته تا عوامل ژنتیک و رفتاری. عوامل رفتاری شامل سبک زندگی فرد، یکی از فاکتورهای مهم و تأثیر گذار بر سلامت دهان است. ممکن است نتوانیم روی عوامل اقتصادی، محیطی و اجتماعی تأثیر داشته باشیم اما می‌توانیم رفتارهای درستی نسبت به دندان‌هایمان در پیش بگیریم.

پوسیدگی دندان به چه دلیلی رخ می‌دهد؟

زمانی که فرد غذای شیرین می‌خورد، میکروب‌های موجود در دهان قدرت تبدیل به اسید می‌کنند که عامل سوراخ شدن مینای دندان و پوسیدگی است. اگر به‌دنبال حذف پوسیدگی دندان هستیم باید میکروب‌ها را با مسواک زدن و نخ دندان به شکل

متناوب برداریم. اما به‌طور دائم نمی‌توان این دو کار را انجام داد و در اینجا نقش تغذیه پررنگ می‌شود و باید خوراکی‌های حاوی قند کمتر مصرف شوند.

اقدامات کمکی برای حفظ سلامت دندان چیست؟

با افزایش سن کودک و بعد از ۳سالگی یکی از توصیه‌ها برای حفظ سلامت «وارنیش فلوراید» است. این کار، مینای دندان را در مقابل حمله اسیدی تقویت می‌کند و دیر تر پوسیده می‌شود. در برنامه کشوری توسط وزارت بهداشت وارنیش فلوراید از ۲ تا ۶ سال در داخل مراکز بهداشت درمانی از سوی مراقبین سلامت و بهوزران در مراکز بهداشتی و درمانی به شکل رایگان انجام می‌شود. برای دانش آموزان دبستانی هم این کار در مدارس صورت می‌گیرد. این اقدام برای تمام کودکان توصیه می‌شود اما برای بزرگسالان توصیه برای کسانی است که ریسک بالای پوسیدگی و حساسیت‌های شدید دندان‌ی دارند. البته در برخی کشورها فلوراید را به آب آشامیدنی اضافه کرده‌اند و مردم به شکل روزانه آن را می‌خورند، اما در ایران این مسئله را نداریم. هر چند که خمیردندان‌ها حاوی فلوراید هستند و مینای دندان را تقویت می‌کنند.

متولیان نظام سلامت و حاکمیت چه مسئولیتی در قبال فرهنگ‌سازی این حوزه دارند؟

وظایف وزارت بهداشت به‌عنوان متولی سلامت دهان این است که آموزش‌های کافی را در اختیار مردم قرار دهد و روش‌های پیشگیری را به آنها ارائه کند. البته درمان دندانپزشکی در ایران مانند همه کشورهای دنیا بسیار گران است و به همین دلیل نباید اجازه داد که

نقطه آغاز رعایت بهداشت دهان

مستولیت بهداشت دهان با خانواده‌ها به‌ویژه مادر است. حتی کودکی که هنوز دندان درنیآورده هم بهتر است لثه‌هایش با گاز تمیز شود. کودک از آغاز تولد دهان استریل دارد اما اگر مادر با دندان پوسیده بار دار شده باشد با اعمالی از جمله بوسیدن یا گذاشتن قاشق و شیشه شیر کودک در دهانش

کار به درمان برسد. در حوزه سلامت دهان وزار تخانه باید رویکرد پیشگیرانه، فرهنگ‌سازی و رفتارسازی داشته باشد و با استفاده از ظرفیت رسانه‌های جمعی و مجازی، همچنین مدارس و خانواده‌ها به‌ویژه مادران، آموزش‌های لازم را ارائه کند. البته در شبکه بهداشت این آموزش‌ها دیده شده اما لازم است که تقویت شود تا نتیجه لازم به دست‌آید. حاکمیت هم باید عوامل مختلفی را که بر سلامت دهان و دندان تأثیر می‌گذارد اصلاح کند. مطالعات نشان داده که با ریشه‌کن شدن فقر، سلامت دهان هم بیشتر می‌شود. به‌طور کلی اگر مادران باردار و دارای فرزند کوچک آموزش ببینند که چه کارهایی را انجام دهند، می‌توان در سطح بسیار گسترده از پوسیدگی دندان جلوگیری کرد. باید آموزش والدین تقویت شود تا ز بروز بیماری‌های دهانی و دندان‌ی در کودکان جلوگیری کنند.

ایرانی‌ها مردم آگاهی نسبت به سلامت دهان و دندان هستند؟
واقعیت این است که از هر آدمی سؤال شود چطور دچار پوسیدگی

نقطه آغاز رعایت بهداشت دهان

می‌دهند که روی دندان می‌ماند و باعث آسیب می‌شود. به همین دلیل مسئولیت اول بهداشت دهان از دوران کودکی با مادر است. در این قسمت دندانپزشکان نمی‌توانند کاری بکنند، چون زمانی کودک را نسزد آنها می‌برند که دندان‌ش خراب شده است. از حدود ۶ ماهگی هم که نخستین دندان‌های کودک رشد می‌کند، وظیفه تمیز کردن‌شان به‌صورت روزانه و بعد از خوردن شیر با مادر است که می‌تواند با گاز استریل یا مسواک انگشتی صورت بگیرد و به‌صورت

دندان نشود، تنها به مسواک زدن اشاره می‌کند. به همین دلیل باید در عادت به رعایت بهداشت دهان و دندان و آگاهی از آنها تلاش کرد. به‌طور کلی وضعیت شاخص‌های سلامت دهان در کشور خوب نیست، چون وضعیت رفتارهای بهداشتی خوب نیستند. در زمینه فرهنگ نخ دندان هم ضعف بیشتری وجود دارد. درباره استفاده نکردن مسواک هم باید فرهنگ‌سازی بیشتری صورت بگیرد و در برخی مناطق که خانواده‌ها بضاعت مالی کمی دارند، باید تمهیداتی برای تأمین مسواک و خمیردندان صورت بگیرد. مادر کشورمان کودکان دو سه‌ساله‌ای داریم که پوسیدگی گسترده در دندان‌هایشان دارند.

مهم‌ترین توصیه‌های کاربردی در این‌باره چیست؟

مردم باید کاملاً آگاه شوند که دندان‌ها به چه دلیل دچار پوسیدگی می‌شوند. آنها با این آگاهی می‌توانند میکروب‌های عامل پوسیدگی را حذف کنند و در این‌باره مسواک زدن تندتند و سرسری اثربخش نیست. باید روی تغذیه هم کار شود چون اهمیت زیادی دارد. به‌طور کلی تغذیه مناسب دندان یعنی

آخرین پیمایش کشوری در سال ۹۵ نشان می‌دهد که در بین ۱۳۱ استان، کردستان در هر دوره سنی کودکان ۶ و ۱۲ سال دارای بیشترین تعداد در شاخص میانگین دندان‌های پوسیده، از دست رفته و پیر شده بود. تهران در رده سنی کودکان ۶ سال و هرمرگان در رده سنی کودکان ۱۲ سال هم دارای کمترین تعداد در شاخص مذکور بودند

کودکان زمانی که وارد کلاس اول می‌شوند حداقل ۵ دندان پوسیده دارند و تنها ۱۵ درصد آنها دارای دندان سالم هستند. در ۱۲ساله‌ها هم ۱۲ دندان دائمی در بزرگسالان بدتر می‌شود.

کاهش مصرف مواد قندی تا تولید اسید در دهان کاهش پیدا کند و همچنین باعث جلوگیری از چاقی و دیابت و سایر بیماری‌های غیرواگیر شود. به‌طور کلی مسواک‌زدن، استفاده از نخ دندان و فلوراید به طرق مختلف و استفاده از دهانشویه با مشورت دندانپزشک از بهترین توصیه‌ها هستند.

چکاپ دهان و دندان از چه زمانی باید آغاز شود؟
اولین ویزیت دندانپزشکی بهتر است در یک‌سالگی انجام شود. ممکن است دندانپزشک کاری انجام ندهد اما می‌تواند بهداشت دهان را ببیند و توصیه لازم را به خانواده بدهد. کودک هم با این حوزه آشنا می‌شود و ترس او از چنین محیط‌هایی از بین می‌رود. اما بسته به خطر پوسیدگی دندان‌ها، ضرورت دارد که تا ۴ عمامه مراجعه برای معاینه انجام شود و درباره افراد بدون پوسیدگی دندان مراجعه سالانه یا ۱۸ ماه یکبار هم خوب است. اما برای کودکان به‌دلیل اینکه دندان‌های شیری به سرعت دچار پوسیدگی می‌شوند، هر ۶ماه یکبار باید مراجعه کنند. گاهی خانواده‌ها زمانی مراجعه می‌کنند که دندان‌های شیری کودک دچار آسیب شدید شده است. مزیت معاینه بموقع و منظم این است که حتی اگر مشکلی در دندان وجود ندارد، اقدام لازم در صورت نیاز انجام می‌شود. هر قدر این میزان مراجعات کاهش پیدا کند، هزینه‌های درمانی دندان هم چندین برابر می‌شود.

بیماری‌های دهان و دندان عامل بروز چه مشکلات و آسیب‌هایی برای افراد هستند؟
کسانی که مشکل لثه‌ای شدید دارند، یعنی زخم‌بازی در بدن دارند و میکروب به شکل دائم در حال زوره است. مشکلات لثه‌ای شدید باعث می‌شود که میکروب‌ها و سم‌های ناشی از آن وارد خون شود. مطالعات نشان داده که برای کنترل دیابت در افراد باید جرم‌گیری و سلامت دندان‌های این بیماران به خوبی انجام شود. در زنان باردار هم اگر دندان‌های نامناسب و لثه بیمار داشته باشند، ممکن است زایمان زودرس یا تولد کودک با وزن کم اتفاق بیفتد. درباره بیماری‌های قلبی هم زمانی که میکروب دهانی وارد جریان خون می‌شود، یکی از نقاطی که تجمع می‌کنند، دریچه‌های قلبی است. بنابراین هر گونه عفونت در ناحیه دهان می‌تواند روی سلامت عمومی بدن تأثیر بگذارد.

کدام دسته از خدمات دندانپزشکی در کشور ما به شکل رایگان صورت می‌گیرد؟
شبکه بهداشت در ایران، گروه‌های هدف مشخصی دارد. در حال حاضر این گروه‌ها برای خدمات سلامت دهان و دندان شامل خانم‌های باردار، شیرده و کودک‌زیر ۱۲سال هستند. برای این افراد، هم برنامه‌های مراقبت و هم آموزش و درمان دیده شده است که با قیمت بسیار کم در مراکز جامع خدمات سلامت ارائه می‌شود. از جمله خدمات پیشگیرانه مثل فلورایدترابی، پر کردن دندان و... که با هزینه‌های بسیار کمتر از مراکز خصوصی در حال انجام است. البته در این مراکز با تعرفه دولتی برای بقیه افراد هم خدمات دندانپزشکی ارائه می‌شود اما با توجه به رویکرد پیشگیرانه، گروه‌های هدف اولویت هستند.

