

اگر پلاک دندان‌ها به موقع و مکرر از سطح دندانها تمیز نشود، به جرم دندان‌ها تبدیل می‌شود. جرم دندان‌ها لایه‌ای زرد یا قهوه‌ای است که با مسواک پاک نمی‌شود و مانند یک لایه سیمانی سخت روی قسمتی از سطح دندان می‌چسبد و چون سطح زبر و خشنی دارد، باعث می‌شود پلاک میکروبی بیشتری روی آن تشکیل شده و سبب پیشرفت بیماری‌های دهان و دندان و حتی تحلیل لثه و استخوان می‌گردد. بنابراین تمیز کردن پلاک از روی دندان، قبل از تبدیل شدن به جرم دندان‌ها بسیار مهم است.



راهکارهای کاهش پلاک دندان‌ها و قدرت پوسیدگی زای آن:

- ۱- تمیز کردن مکرر دندان‌ها با استفاده از مسواک و خمیر دندان
- ۲- تمیز کردن مکرر سطوح بین دندان‌ها با استفاده از نخ دندان
- ۳- پیروی از رژیم غذایی مرتبط با سلامت دهان و دندان
- ۴- استفاده از فلوراید به روش‌های مختلف طبق نظر دندانپزشک
- ۵- مراجعه منظم به دندانپزشک جهت معاینه

پس از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب‌های پلاک دندان‌ها، **حدوداً ۲ تا ۵ دقیقه** بعد، این میکروب‌ها اسید تولید می‌کنند و طی **۱۰ دقیقه** میزان این اسید به حداکثر مقدار خود میرسد و تا **حدود یک ساعت**، محیط دهان در حالت اسیدی باقی می‌ماند و بعد به حالت عادی برمی‌گردد. **(اسید نابودگر مینای دندان است)**

مقدمه:

بدون سلامت دهان و دندان، سلامت عمومی بدن تامین نمی‌شود. دندان‌های سالم به عنوان اولین قسمت از دستگاه گوارش نقش مهمی در تغذیه، رشد و تکامل، سلامت عمومی بدن، صحبت کردن و زیبایی فرد ایفا می‌کنند.

هنگامی که سلامت دهان و دندان به دلیل بیماری یا آسیب به خطر می‌افتد، سلامت عمومی نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. درد و ناراحتی مرتبط با بیماری‌های دهان و دندان، تمرکز را دشوار می‌کند، باعث می‌شود افراد از مدرسه یا کار غیبت کنند و می‌تواند منجر به انزوای اجتماعی شود.

این بیماری‌ها به دلیل درمان پرهزینه و تأثیر جدی بر کیفیت زندگی و رفاه افراد، تأثیرات اجتماعی و اقتصادی شدیدی بر افراد و خانواده‌ها می‌گذارند.

علت اصلی پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه وجود **پلاک دندان** است.



پس از خوردن غذا، لایه‌ای بی‌رنگ و چسبنده بنام پلاک دندان‌ها بر روی دندان‌ها تشکیل می‌شود که میکروب‌های موجود در این لایه مواد قندی را به اسید تبدیل می‌کنند. این اسید، مینای دندان را به مرور حل کرده و پوسیدگی ایجاد می‌شود.

دهان و دندان سالم

پلاک دندان‌ها

عامل اصلی پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

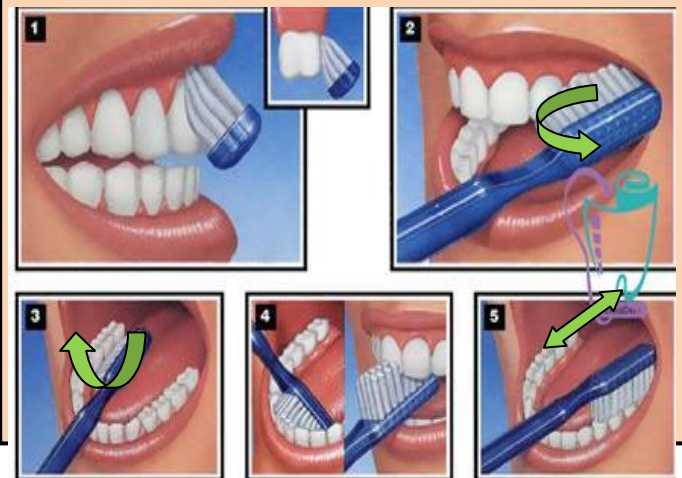
معاونت بهداشت استان
گروه سلامت دهان و دندان

تهیه: بفرین لاوا
۱۴۰۲



روش صحیح مسواک زدن :

- ابتدا دهان را با آب بشویید و به اندازه یک نخود، خمیر دندان (دارای فلوراید) را در موهای مسواک فرو کنید.
- مسواک کردن را از قسمت عقب یک سمت دهان شروع و به ترتیب تمام سطوح داخلی، خارجی و جونده را تمیز کنید.
- برای تمیز کردن سطوح داخلی و خارجی دندان، در ابتدا موهای مسواک باید با زاویه ۴۵ درجه (یعنی مایل) نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار بگیرد به طوری که هم لثه و هم دندان را در بر بگیرد. (شکل ۱)
- در ادامه با یک حرکت لرزشی در همان محل بدون جابجایی مسواک، موهای مسواک قدری به زیر لبه لثه نفوذ می یابند و سپس با حرکت مچ دست از لثه به سمت لبه دندان چرخانده میشود (حرکت جارویی یا چرخشی) (شکل ۲ و ۳)
- برای سطوح داخلی دندان های جلو، مسواک را باید به صورت عمود بر سطح داخلی دندان ها قرار داد و با حرکات بالا و پایین این سطوح را تمیز کرد. (شکل ۴)
- برای سطوح جونده، موهای مسواک را روی سطح جونده قرار دهید و کمی فشار دهید تا موها به خوبی در شیارها نفوذ کنند و با حرکات عقب و جلو تمیز نمایید. (شکل ۵)
- در هر بار، با سر مسواک ۳ تا ۲ دندان را در بر بگیرید و هر محل باید ۱۵-۲۰ بار تمیز شود.
- خرده های مواد غذایی و میکروب های سطح زبان را نیز، با کشیدن چند مرتبه مسواک از عقب زبان به سمت جلو تمیز کنید.

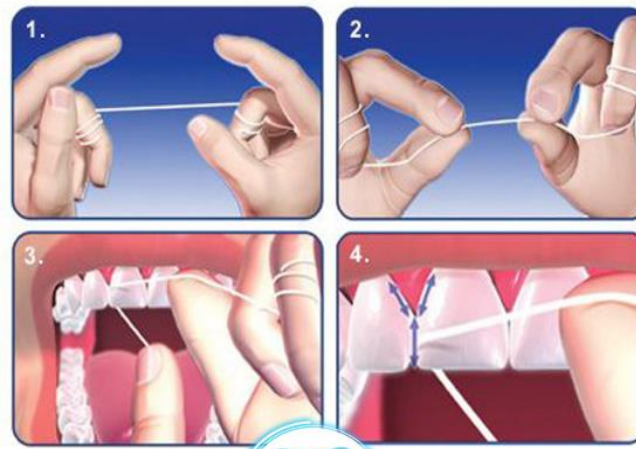


روش صحیح نخ دندان کشیدن:

- سطوح بین دندانی با مسواک تمیز نمی شوند و باید نخ دندان کشید.
- قبل از استفاده دست ها را با آب و صابون خوب بشویید.
- ۳۰ تا ۴۵ سانت از نخ را بریده و دور انگشتان وسط دستها بپیچید. (شکل ۱)
- سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود. به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دو دست آزاد می ماند.
- قطعه ای از نخ به طول ۲ تا ۲٫۵ سانتیمتر را بین انگشتان شست و اشاره دست ها نگهدارید. (شکل ۲)
- نخ را با حرکت شبیه اهر کشیدن به آرامی به فضای بین دندان ها وارد کنید
- مراقب باشید فشار نخ، لثه را زخمی نکند. (شکل ۳)
- حالا نخ را به سطح کناری دندان جلویی تکیه داده و با ملایمت به زیر لبه لثه برده و به دیواره دندان چسبانده و چندبار بالاوپایین ببرید. (شکل ۴)



- سپس قسمت تمیز نخ را به سطح پشتی دندان کناری بچسبانید و همین کار را تکرار کنید.
- بعد نخ را از لای دندان ها خارج کنید. آن قسمت از نخ را که برای این دندان ها استفاده کرده اید جابه جا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید.
- این کار را برای تمام سطوح بین دندان ها تکرار کنید.
- یادتان باشد پشت آخرین دندان هر فک را هم نخ بکشید.



توصیه های تغذیه ای برای سلامت دهان و دندان:

- بهتر است به عنوان میان وعده به جای شیرینی از میوه های تازه و سبزیجات، ماست ساده و مغزها (بادام، گردو و ...) استفاده شود.
- در صورت تمایل به مصرف شیرینی و مواد قندی، خوردن آنها محدود به وعده های غذایی اصلی (صبحانه، نهار، شام) گردد و پس از خوردن آنها مسواک زده شود. (دفعات خوردن مواد قندی در طول شبانه روز بیشتر از مقدار آنها، باعث پوسیدگی می شود، چون چرخه تولید اسید با هر بار خوردن حتی کمی مواد قندی، فعال می شود).
- در صورت مصرف هر نوع ماده قندی، بلافاصله دندان ها را مسواک کنید و در صورت عدم دسترسی چند مرتبه دهان و دندان را با آب بشویید.
- استفاده از لبنیات (مثل پنیر) در پایان وعده غذایی باعث کاهش میزان اسید در دهان می گردد. شاید اقدام به خوردن لقمه ای نان و پنیر در آخر هر وعده غذایی مانند گذشتگان، عادت غذایی مناسب باشد.
- در صورت مصرف شیرینی ها جهت کاهش اثر پوسیدگی زایی آن، استفاده همزمان با شیر و سپس شستشوی دهان با آب توصیه می گردد.
- استفاده از مواد غذایی خام (مثل: سبزی، سالاد) به همراه غذاهای پخته، علاوه بر پاکسازی غذا از سطح دندان ها، به افزایش جریان بزاق نیز کمک می کند.
- بهتر است پس از وعده غذایی شام و قبل از خوابیدن، از میان وعده های حاوی کربوهیدرات (مثلا قندها) استفاده نشود.
- در صورت تمایل به مصرف آدامس، استفاده از آدامس های بدون قند توصیه می گردد.

خلاصه نکات طلایی پیشگیری از بیماریهای دهان و دندان:

- ۱- با مسواک مناسب و خمیر دندان حاوی فلوراید به روش صحیح مسواک بزنید. ایده آل است که روزی سه بار، هر بار ۳-۴ دقیقه مسواک بزنید ولی اگر مقدور نبود حداقل در دو زمان (صبح قبل یا بعد از صبحانه و شب قبل از خواب) حداقل به مدت ۲ دقیقه حتما مسواک بزنید.
- ۲- بهتر است روزی دوبار همراه مسواک نخ بکشید ولی اگر مقدور نبود حداقل شبها قبل از خواب ۳-۴ دقیقه را به نخ کشیدن اختصاص دهید.
- ۳- از عادات غذایی سالم در خانه و مدرسه پیروی کنید.
- ۴- هفته ای یکبار دهانشویه فلوراید را در دهان به مدت یک دقیقه بچرخانید.
- ۵- هر ۶ ماه یکبار جهت معاینه دندانپزشکی اقدام نمایید.

1-world health organization (2023, 18 february). oral health

۲- کتاب دانستنی های سلامت دهان و دندان، ویژه برنامه سلامت دهان و دندان

دانش آموزان ابتدایی - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی