

## بزاق چیست؟

بزاق همان مایعی است که بسیاری از افراد آن را چندش آور توصیف می کنند! ولی باید بدانیم که همین مایع به اصطلاح چندش آور برای سلامتی انسان بی نهایت ضروری است. بزاق از 98% آب تشکیل شده است و تنها 2% آن حاوی مواد معدنی و آنزیمها می باشد. بزاق در واقع محیط دندانها را کنترل می کند و برای بدن یک راه جلوگیری طبیعی از پوسیدگی دندان را فراهم می کند.

## بزاق چه کارهایی را انجام می دهد؟

- 1- محافظت از بافت های دهانی و لثه
- 2- جلوگیری از ایجاد عفونت در دهان
- 3- به عنوان ضدباکتری عمل می کند و از تکثیر باکتریها در دهان جلوگیری می کند.
- 4- به خاطر داشتن بیکربنات به عنوان یک بافر عمل می کند و محیط اسیدی دهان را خنثی می کند.

5- با کلسیم و فسفات مخلوط شده و به ترمیم

پوسیدگیها در مراحل اولیه کمک می کند.

6- کمک به صحبت کردن

7- زمان جویدن را طولانی کرده و در نتیجه

بلع غذا را آسانتر می کند.

8- کمک به هضم غذا

9- تمیز نگاه داشتن دهان

6- مشکلات فراوان با دندان مصنوعی ایجاد

می شود.

7- عفونت دهان و غدد بزاقی ایجاد می

گردد

8- احتمال ایجاد زخمهای دهانی افزایش

می یابد.

9- اختلال در تکلم بوجود می آید

## اگر بیماری ترشح بزاق کافی نداشته باشد

### چه اتفاقی می افتد؟

- 1- پوسیدگی دندان زیاد می شود.
- 2- خوردن غذا، مخصوصاً غذاهای خشک خیلی مشکل می شود.
- 3- درد و ناراحتی در هنگام بلعیدن ایجاد می شود.
- 4- احساس ناراحتی عمومی در دهان می شود.
- 5- مزه غذاها خوب حس نمی شود.

## علل کمبود بزاق

- 1- مصرف داروها: به خصوص داروهای فشار خون، ضدافسردگی و اضطراب، ضدحساسیت و داروهای پارکینسون .
- 2- بیماری: در بسیاری بیماریها خشکی دهان وجود دارد از جمله دیابت، ایدز، کم آبی و ...
- 3- رادیوتراپی: در افرادی که احتیاج به رادیوتراپی سرگردن دارند به علت آسیب به غدد بزاقی ترشح بزاق کم می شود.

4- با افزایش سن فعالیت غدد بزاقی کمتر می شود.

5- کاهش توانایی برای جویدن

6- افسردگی و کسالی که اضطراب شدید دارند.

7- مصرف دخانیات و نوشیدنیهای الکلی

7- خودداری از مصرف نوشابه های الکلی و اسیدی و سیگار

8- محدود کردن غذاهای حاوی کافئین مانند چای، قهوه، شکلات

9- استفاده از بخور بخصوص شبها

10- خودداری از مصرف خودسرانه داروها.

### راه حل های بهبود خشکی دهان

1- مصرف روزانه بین 8 تا 10 لیوان آب  
2- استفاده از لقمه های کوچک و خوب جویدن غذا

3- استفاده از غذاهای نرم و مرطوب که دمای آن در حدود دمای اتاق هستند.

4- مرطوب کردن غذا به وسیله ماست، آبگوشت یا آب مرغ و ...

5- استفاده از آدامسها و آبنبات های بدون قند

6- استفاده از دهانشویه های استاندارد

### منابع:

کارانزا جلد 2

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

[www.oralcancerfoundation.org](http://www.oralcancerfoundation.org)

[www.drymouth.info](http://www.drymouth.info)

بسمه تعالی

عنوان:

## بزاق و تأثیرات آن در سلامتی

### دهان و دندان

تنظیم کننده:

شهناز زارع

دفتر پرستاری دانشکده دندانپزشکی

زمستان 90