**بنام خدا**

**چگونه از دهان و دندان خود مراقبت کنیم**

**سوالی که ذهن خیلی ها را به خود مشغول کرده این است که چگونه از دهان و دندان خود مراقبت کنند. بهداشت به معنی مراقبت کامل از دندان ها به کمک مسواک است . اما خود مسواک زدن نیز باید به طریقه ی درست انجام شود تا به لثه و دندان آسیب نرساند. در این مطلب به بررسی روش های نگهداری از دندان می پردازیم.**

**اگر پوسیدگی ها را ازنظر محل پوسیدگی بررسی کنیم می توانیم عنوان کنیم که پوسیدگی در سه نقطه به ترتیب زیر ایجاد می شود :**

**۱ – سطح جونده در آسیاهای بزرگ و کوچک که روی این سطوح جونده شیارهای باریک ولی عمیقی وجود دارد که به علت عدم ورود موهای مسواک به داخل آنها محیط مناسبی برای زندگی میکروبها فراهم می شود . لذا دندانها در این نواحی خیلی زود دچار پوسیدگی و خرابی می گردد که این امر در مورد اولین آسیای بزرگ که در حدود شش سالگی می روید اهمیت بیشتری دارد .**

**۲ – دومین محل لای دندانها یا به عبارت دیگر اطراف ناحیه تماس بین دندانها می باشد ، این ناحیه نیز به علت آنکه به وسیله مسواک قابل تمیز کردن نیست از نواحی مستعد پوسیدگی بشمار می آید که معمولا از سنین ۲۰ سالگی به بعد در این نواحی پوسیدگی دیده می شود ، برای تمیز کردن این نواحی لازم ا ست از نخ دندان استفاده کنیم .**

**۳ – سومین محل ناحیه اتصال لثه با دندان است که این نواحی بیشتر در اثر مسواک زدن غلط بسیار حساس شده و گاهی حتی در اثر زیادی حساسیت مجبور به ترمیم دندان در این نواحی می شویم . در مورد بهداشت و نحوه مسواک زدن و نوع مسواک و نخ دندان در قسمت پیشگیری بیشتر صحبت می کنیم . اما آنچه که باید متذکر شویم استفاده از دهانشویه می باشد بارها شنیده ایم که بسیاری از مردم به جای مسواک زدن از آب نمک رقیق شده استفاده نموده آنرا غرغره می نمایند .**

**استفاده از آب و نمک یا دهانشویه ها در کل مفید میباشند اما اگر این کار مرتب ادامه یابد نه تنها مفید نخواهد بود بلکه مضر هم می باشد ، زیرا در دهان باکتریهای مفیدی وجود دارد که با این کار باعث از بین بردن این باکتریهای مفید می شویم و در نتیجه دهان مواجه با بیماریهای قارچی می شود ویا زمینه رشد باکتریهای مضر فراهم می شود پس استفاده از دهانشویه ها باید در مواردخاص انجام گیرد یا اگر چنانچه عادت به استفاده از آب ونمک دارید هفته أی یک بار این کار انجام شود .**

**تنفس دهانی : مسئله أی که شاید بسیاری از خانواده ها به آن توجه نمی کنند ولی بسیار با اهمیت است زیرا اگر شخصی دچار تنفس دهانی باشد و نتواند از بینی نفس بکشد سریعتر دچار پوسیدگی می شود و علاوه بر آن مشکلات ارتودنسی شدیدی نیز عارض می شود .**

**به تمام خانواده ها توصیه می شود که حتما به وضعیت تنفس دهانی بچه ها توجه کنند اگر بچه هایشان نمی توانند براحتی از بینی نفس بکشند یا شبها خرو پف می کنند ، این مسئله را با یک متخصص گوش و حلق و بینی در میان بگذارند زیرا بطوره ثانویه دچار پوسیدگی و از آن مهمتر مشکلات ارتودنسی می شوند .**

**خشکی دهان : قبلا ذکر شد که سومین محل پوسیدگی در ناحیه لثه أی می باشد در حقیقت عامل اصلی پوسیدگی این ناحیه خشکی دهان می باشند . خشکی دهان ممکن است در اثر تنفس دهانی استفاده از داروهائیکه بطور ثانویه باعث خشکی دهان می شوند .**

**مثل بعضی از داروهای گوارشی یا قلبی یا عصبی ، یا کسانی که دارای بزاق کم می باشند و یا افراد عصبی و پر استرس دهان خشکی دارند واین خشکی دهان یکی از عوامل اصلی پوسیدگی در ناحیه لثه أی می باشد .**

**بیماریهای لثه ای : افرادی که دارای لثه های بیماری می باشند ( که البته علت ایجاد بیماریهای لثه أی خود بحث جداگانه أی دارد ) مستعد پوسیدگی می باشد چون گاهی تحلیل لثه و تحلیل استخوان باعث می شود ریشه دندان از زیر لثه پیدا شود وچون ریشه دندان فاقد مینا می باشد به همین دلیل دچار پوسیدگی بیشتر می شود و علاوه بر آن بیماری های لثه أی باعث تخریب استخوان و در نهایت منجر به از دست رفتن دندان می شود .**

**داروها : همانطور که ذکرشد بعضی از داروها باعث خشکی دهان می شوند که بطور ثانویه باعث خشکی و سپس پوسیدگی دهان می شوند بعضی از داروها نیز باعث ایجاد بیماریهای لثه أی می شوند که آن هم بطور ثانویه باعث پوسیدگی می شوند .**

**بیماریها : بیماریها بطور مستقیم نقشی در ایجاد پوسیدگی ندارند اما بطور ثانویه در اثر استفاده از دارو یا بدون دارو مثلا در بیماری عصبی و… باعث می شوند دندانها استعداد بیشتری نسبت به پوسیدگی داشته باشند .**

**عوامل جلوگیری کننده :**

**گفتیم که عامل اصلی پوسیدگی پلاک دندانی می باشد پس در حقیقت باید چند کار را انجام دهیم تا پوسیدگی دیر ترعارض بیاید .**

**۱ – مقاوم سازی دندان**

**۲ – کاهش ایجاد زمینه مناسب برای پلاک دندانی**

**۳ – از بین بردن پلاک دندانی**

**۴ – معاینات مرتب و مکرر**

منبع: مجله پزشکی دکتر سلام