



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

## اهمیت حفظ و نگهداری دندانها

دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم

پزشکی لرستان

اردیبهشت ۱۴۰۱

### تنباکو و سیگار:

۱) از تنباکو و سیگار استفاده نکنید چون باعث لک شدن و تغییر رنگ دندانها میشوند.

۲) تنباکو ریسک پریودنتیت و سرطان دهان را به شدت بالا میبرد.

۳) افراد سیگاری مبتلا به دیابت ۲۰٪ احتمال بیشتری برای از دست دادن دندان هایشان دارند .

### رژیم غذایی:

۱) از خوردن مواد قندی و نوشیدنی هایی که باعث آسیب به دندان ها میشوند، مثل نوشابه، پرهیز کنید

۲) استفاده از لبنیات و سویا به حفظ دند های شما کمک میکند.

۳) از آب، چای سبز و سیاه استفاده کنید.

۴) از مواد غذایی حاوی فیبر استفاده کنید.

۵) ویتامین D کافی در جذب کلسیم و استحکام دندان ها نقش دارد.

۶) ویتامین C که در سبزیجات وجود دارد میتواند از ایجاد مشکلات دندانی و خونریزی لثه جلوگیری کند

۷) مواد غذایی سفت و ترد مانند سیب و هویج میتوانند به طور طبیعی دندان ها را تمیز کنند.

۸) مصرف آدامس های بدون شکر میتواند باعث سلامت بیشتر دندان ها شود.

۹) میوه هایی مانند لیمو و آلبالو که ترش هستند باعث افزایش ترشح بزاق میشوند و مصرف میزان مناسبی از آنها میتواند به سلامت دهان و

دندان کمک کند.

### نکاتی در مورد حفظ بهداشت دهان و دندان:

۱) هر روز، روزی دو بار مسواک بزنید.

۲) از مسواک های نرم با موی کوتاه استفاده کنید

۳) حتما هر ۶ ماه یکبار مسواک خود را تعویض کنید.

۴) مسواک را محکم روی دندان ها نکشید، چون این عمل باعث تورم لثه خواهد شد.

۵) بعد از هر بیماری مسواک خود را تعویض کنید.

۶) شواهدی مبنی بر تاثیر بیشتر مسواک های برقی وجود ندارد.

۷) برای مسواک زدن از خمیر دندان هایی که حاوی فلوراید هستند استفاده کنید.

### نخ دندان:

۱) هر روز، روزی دوبار نخ دندان بکشید.

۲) نخ دندان بعد از غذا میتواند به کاهش وزن هم کمک کند، چون باعث جلوگیری از خوردن میان وعده قبل از خواب میشود.

دهانشویه:

۱) از دهانشویه ها بعد از هر وعده غذایی، در کنار مسواک استفاده کنید.

۲) شست و شوی دهان حتی با آب هم بعد از هر وعده غذایی مفید است

\*باکتری های داخل دهان می توانند از طریق خون به قسمت های دیگر بدن بروند. افراد مبتلا به پریدونتیت نسبت به افراد سالم باکتری بیشتری در دهانشان دارند. پریدونتیت می تواند منجر به موارد زیر شود:

افزایش احتمال چاقی و سرطان روده به دلیل مشکلات بلع بیماری قلبی، فشار خون و سکت: افراد مبتلا به پریدونتیت ۲ برابر بیشتر از افراد سالم احتمال مرگ به دلیل بیماری قلبی و ۳ برابر بیشتر احتمال مرگ به دلیل سکت را دارند. ریسک بالاتر ابتلا به سرطان های سر و گردن احتمال ابتلا به سرطان لوزالمعده و سرطان کلیه تا ۶۲٪ بالاتر می ود. احتمال ابتلا به بیماری مزمن کلیه (CKD) هم بالا می رود.

۹۳٪ افراد مبتلا به پریدونتیت در ریسک ابتلا به دیابت ۳ برابر، هستند. از طرفی هم افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ نسبت به افراد سالم احتمال بیشتری برای ابتلا به پریدونتیت دارند.

احتمال بالاتر ابتلا به پنومونی و عفونت های تنفسی به دلیل انتقال باکتری های دهان به ریه از طریق مجاری تنفسی. در خانم باردار مبتلا به پریدونتیت، احتمال به دنیا آمدن فرزند سالم با وزن نرمال تنها ۱ به ۷ است.

بین پریدونتیت و ابتلا به آرتريت روماتوئید ارتباطی دیده شده است.

رعایت بهداشت دهان می تواند به جلوگیری از پوسیده شدن دندان ها، بوی بد دهان، بیماری لثه (پریدونتیت) و بسیاری از بیماری های دیگر کمک کند و از لحاظ اقتصادی هم رعایت بهداشت هزینه کمتری نسبت به انجام درمان های دندانپزشکی دارد.

مهمترین مشکلات بهداشت دهانی دندان درد، بوی بد دهان، حساسیت دندان ها نسبت به سرما و گرما، خشکی دهان، شکستگی دندان ها، خونریزی لثه و بیماری لثه (پریدونتیت) است. مهم ترین دلیل ایجاد پریدونتیت، مسواک نزدن یا مسواک زدن نادرست و ایجاد پلاک های دندانی است.

اهمیت حفظ و نگهداری دندان ها را می توان در موارد زیر دید:

- \* باکتری هایی که از طریق دهانی (مثلا خوردن غذای مشترک) منتقل می شوند احتمال ایجاد حفرات دندانی را بالا می برند.
- \* دیابت همراه با لثه خونریزی دهنده احتمال مرگ زودهنگام را ۴۲۲٪ تا ۷۲۲٪ افزایش می دهند.
- \* تحلیل لثه می تواند منجر به پیر به نظر رسیدن لایه زیرین پوست شود.

بسیاری از مردم اهمیت مراقبت از دندانها را تا زمانی که خیلی دیر شود نمی دانند. پوسیدگی دندان رایجترین بیماری مزمن بین کودکان است. دهان پنجره ای رو به سلامت بدن است که میتواند نشانه هایی از عفونت، علائم بسیاری از بیماری ها و ... را در خود داشته باشد.

## برخی دلایل اهمیت دندان ها عبارتند از:

حفظ فرم صورت

جویدن

زیبایی

اعتماد به نفس

قوی کردن استخوان فک

## بعضی از مشکلاتی که دندان های ناسالم ایجاد

### میکنند عبارت اند از:

پوسیدگی و افتادن دندان ها

بیماری های لپه و تحلیل رفتن استخوان فک

پیشرفت دیابت در افراد مبتلا

پوکی استخوان

افزایش احتمال ابتلا به سرطان دهان

مشکلات روحی و روانی؛ اعم از کاهش اعتماد به نفس و خجالت

کشیدن