

# مراقبت‌های دندانی

برنامه‌حفاظت از سلامت دهان و دندان بچه‌ها را از سه ماهگی شروع کنید

متین نژاد| شاخص سلامت دهان و دندان، یکی از معیارهای توسعه‌یافتگی هر جامعه‌ای محسوب می‌شود و می‌توان بر اساس آن وضعیت اجتماعی، اقتصادی، بهداشتی و حتی فرهنگی را در یک جامعه متوجه شد. متأسفانه با وجود همه تلاش‌هایی که در سال‌های اخیر در این حوزه صورت گرفته است باز هم شاهد بدتر شدن این شاخص هستیم. آمارهای وزارت بهداشت می‌گوید ۲۰۰ میلیون دندان پوسیده در دهان ایرانی‌ها وجود دارد، در حالی برخی دندان‌پزشکان بر اساس مراجعاتی که داشته‌اند معتقدند: «باید این آمار را تا دو برابر بیشتر در نظر گرفت.» یعنی شایع‌تر از بیماری‌هایی مانند آسم و میگرن. همین آمارها نشان می‌دهد شاخص پوسیدگی دندان در سنین ۳۵ تا ۴۴سال عدد ۱۳ است، یعنی هر ایرانی متوسط ۳دندان پوسیده، ۶دندان کشیده شده و ۴دندان پوسیده دارد. بهتر یا بدتر شدن وضعیت این شاخص هم به‌طور مستقیم به میزان مراقبت‌های دندانی تا پیش از دوازده سالگی بستگی دارد، یعنی همان دورانی که ماکترین نظارت را بر وضعیت بهداشت دهان و دندان بچه‌هایمان داریم. از تغذیه نامناسب بچه‌ها گرفته تا نحوه مسواک زدن آن‌ها. موضوعی که زمان شروع آن هنوز هم برای خیلی از والدین محل سؤال و نحوه اجرای آن یک چالش روزانه با بچه‌هاست.



## سن شروع مراقبت‌های دندانی

نخستین پرستشی که درباره بهداشت دهان و دندان بچه‌ها به ذهن والدین خطور می‌کند، سن شروع این مراقبت‌هاست. بیشتر دندان‌پزشکان کودک بر این باورند که باید قبل از رویش اولین دندان‌ها برنامه‌های مراقبتی را شروع کرد، چون سلامت لثه‌ها هم به اندازه دندان‌ها اهمیت دارد. لازم است که از سه‌ماهگی به بعد این کار را شروع کنید. با این کار هم باکتری‌های مضر را از محیط دهان کودک دور می‌کنید و هم لثه‌ها بیش‌را که به خاطر دندان در آوردن تحریک شده است، می‌خاراند. برای این منظور:

- دستمال نرمی را بردارید و با آب آشامیدنی آن را کمی مرطوب کنید.
- دستمال را در اطراف انگشت اشاره خود بپیچانید.
- روزی ۲بار به آرامی لثه‌های کودک را با آن پاک کنید.
- همچنین می‌توانید با چکاندن چند قطره آب در دهان نوزاد پس از شیر خوردن، میزان قند موجود در محیط دهان او را به کمترین حد ممکن برسانید.



## زمان مناسب استفاده از مسواک

اگر جزو آن دسته والدینی هستید که تصور می‌کنند دندان‌های شیری می‌افتند، برای همین نیاز به مراقبت ندارند، به چند دلیل سخت در اشتباهید. اول اینکه دندانی که خراب باشد زودتر از زمان موعود از بین می‌رود و این موضوع روی زیبایی، هضم درست غذا و روانی بیان کودک تأثیر گذار است. دوم، دندان‌های جدید لایه لای دندان‌های فاسد رشد می‌کنند و قبل از اینکه همه دندان‌های شیری بیفتند و شما بخواهید کار مراقبت از آن‌ها را شروع کنید، روند فساد دندان‌های دائمی آغاز شده است. سوم، ایجاد عادت در بچه‌ها زمان بر است و شما نمی‌توانید آن‌ها را یک مرتبه و بعد از سن شش‌هفت سالگی اودار به این کار کنید.

بنابراین، با رویش نخستین دندان‌های شیری استفاده از مسواک را شروع کنید. مسواک نوزاد سری کوچک و نرم دارد و یک دسته بزرگ برای نگهداری آسان. با این حال بهتر است از مسواک انگشتی کمک بگیرید، چون تسلط شما را به مسواک و دهان کودک بیشتر می‌کند. برای استفاده از مسواک انگشتی هم کودک را روی پای خود بنشیند، سرش را کمی کج کنید و روی آرنج خود بگذارید. مسواک انگشتی را روی انگشت اشاره خود قرار دهید و افقی و آرام دندان‌های او را مسواک بزنید یا اینکه کودک را بخوابانید و سرش را روی پای خود بگذارید و خیلی آرام و به صورت افقی دندان‌هایش را مسواک بزنید.



## سن مناسب استفاده از نخ دندان

الزام به استفاده از نخ دندان برای بچه‌ها درست مانند مسواک است، یعنی به محض اینکه فواصل بین دندان‌ها پشمان بسته شد، در حدود سه سالگی، با باید در کنار مسواک‌زدن از نخ‌دندان هم استفاده کرد. برای بیشتر والدین نخ‌دندان کشیدن کودک در موقعیت ایستاده مشکل است، از این رو توصیه می‌کنیم کودک را در موقعیت دراز کشیده قرار دهید تا رد کردن نخ دندان از فواصل بین دندان‌هایش برایتان راحت باشد.

می‌توانید از نخ‌دندان‌هایی که به دسته نگهدارنده مخصوص متصل هستند و در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند هم، برای این منظور استفاده کنید. با این روش تمایل بچه‌ها به استفاده از نخ‌دندان هم بیشتر می‌شود. استفاده از نخ‌دندان برای بچه‌ها در مواقعی که غذاهای گوهشتی یا شیرین می‌خورند، بیشتر اهمیت دارد. فقط یادتان باشد از اجبار کردن بچه‌ها به این کار بپرهیزید.



## تبدیل شدن به یک عادت و سرگرمی

برای اینکه مسواک‌زدن بچه‌ها به یک عادت تبدیل شود و به دور از چشم شما هم خود را موظف به انجام این کار بدانند باید مسواک‌زدن را برایشان از حالت اجباری و خسته‌کننده به یک عادت دوست‌داشتنی تبدیل کنید، برای این منظور:

- مسواکی با طرح شخصیت کارتون مورد علاقه فرزندتان بخرید.
- خمیر دندان‌هایی را برای کودکان بخرید که طعم آن‌ها را دوست داشته باشد.
- یک آهنگ بسازید و زمانی که کودک مسواک می‌زند، آن را برایش بخوانید.



طرح سارا دستمانجهان امشوراز



## با خمیردندان یا بی‌خمیردندان؟

در چند سال اول نیازی به استفاده از خمیردندان نیست، به ویژه تا زمانی که کودک توانایی بیرون ریختن آب دهانش را پس از مسواک زدن نداشته باشد. همین قدر که لایه لای دندان‌هایش از باقی‌مانده موادغذایی تمیز شود، کافی است. استفاده از خمیردندان آن هم خمیردندان‌های ویژه کودک باید با احتیاط و به مقدار بسیار کم شروع شود. پس از مسواک زدن هم باید مطمئن شوید که حتما کودک خمیردندان را بیرون می‌ریزد، سپس دهانش را بشویید. خمیردندان کودکان با بزرگ سالان متفاوت است، چون خوردن یا استفاده زیاد از فلوراید –عامل فعال خمیردندان‌ها که مانع پوسیدگی دندان می‌شود– برای کودکان مضر است. بنابراین در استفاده از نوع خمیردندان برای کودکان دقت زیادی کنید.

- اگر کودک شما زیر ۳سال سن دارد، دندان‌های او را با استفاده از خمیردندانی که حاوی فلوراید پایین است، بشویید. این مقدار حدود ۱۰۰۰ ppm فلوراید است.
- اگر کودک شما بیشتر از ۳سال سن دارد، دندان‌های او را با استفاده از خمیردندانی که فلوراید آن بین ۱۳۵۰ ppm تا ۱۵۰۰ ppm باشد، بشویید.
- اگر کودک شما عادت به بلعیدن خمیردندان دارد، خمیردندانی را انتخاب کنید که حاوی فلوراید ppm ۵۵۰ یا کمتر است.



## فیشرسیلنت و فلورایدتراپی

نخستین دندان‌های آسیاب دائمی در حدود شش سالگی رویش می‌کنند و شیارهای عمیقی دارند که محل تجمع غذا و میکروب‌های پوسیدگی‌زا است. هم‌چنین مینای این دندان‌ها تا ۲سال پس از رویش دندان درحال تکامل است و در این مدت بسیار مستعد پوسیدگی است. برای پیشگیری از چنین اتفاقاتی شیارهای این دندان‌ها با موادی به نام فیشرسیلنت پر می‌شود. این مواد باعث می‌شوند که موادغذایی در سطح چونه دندان تجمع نکنند. قرار دادن فیشرسیلنت بدون نیاز به بی‌حسی و کاملاً بدون درد است و دندان‌پزشک باید آن را هم‌راه یک بار کنترل کند. فلوراید عنصری است که به‌طور طبیعی در بسیاری از غذاها و آب آشامیدنی وجود دارد. در دندان‌پزشکی هم از آن در اشکال مختلفی شبیه‌زل یا کاف استفاده می‌کنند که بنا به صلاحدید دندان‌پزشک و میزان استعداد به پوسیدگی دندان‌ها در بچه‌ها در فواصل ۳تا ۶ماه یک‌بار، به‌صورت موضعی از فلورایدتراپی استفاده می‌شود تا افزون‌بر پیشگیری از پوسیده شدن سطوح سالم دندان‌های بچه‌ها باعث سفت شدن نقاط پوسیدگی اولیه هم شود. دندان‌پزشکان کودک استفاده از این دو روش حفاظتی دندانی را برای همه بچه‌ها توصیه می‌کنند. ولی به‌نظر می‌رسد کاربرد آن‌ها برای کودکانی که از مسواک‌نخ‌دندان به‌طور مرتب استفاده نمی‌کنند و غذاهای نامناسب و شیرین هم زیاد می‌خورند، ضروری‌تر است.



## راه‌های دیگر برای محافظت از دندان

به جز مسواک‌زدن و نخ‌دندان کشیدن برای حفاظت از دندان‌ها روش‌های دیگری هم وجود دارد که بیشتر جنبه پیشگیرانه دارند. همان اصلی که جامعه بهداشتی درمانی همیشه بر آن تأکید دارند.

- هنگام انتخاب میان وعده‌های غذایی، سبزیجات، لبنیات و تنقلات سالم را در اولویت قرار دهید.
- از بستناک و شیشه شیر در حدامکان استفاده نکنید.
- از دادن شیرهای طعم‌دار، آب‌میوه‌های بازاری، غذاهای شیرین، سس‌ها و غذاهای فرآوری و بسته‌بندی شده و ... به بچه‌ها پرهیز کنید.
- هنگام دادن قطره آهن و سایر مکمل‌ها حواستان بیشتر به سلامت دندان بچه‌ها باشد.
- از سن شش سالگی به بعد از دهانشویه‌های ویژه کودکان استفاده کنید.
- از یک‌سالگی به بعد با یک دندان‌پزشک کودک ارتباط منظم و دائمی برقرار کنید تا در صورت نیاز حتماً برای کودکان از مداخلات درمانی استفاده کند.
- مسواک کودکان را هر ۳ ماه یک‌بار عوض کنید، به‌ویژه با پایان دوره بیماری‌ی او.



# شماره

روزنامه  
مشهرامید  
وینسنگی

شنبه  
۳۱ شهریور  
۱۳۸۸  
شماره  
۲۲۸



# خانه زندگی

یادداشت

شوه ارسال سوالات به صفحه خانه زندگی

✉ پیامک: ۰۷۲۸۹۰۳۰۰۰

- شهروند- چه چیزی باعث بسته شدن لوله‌های فالوب می‌شود؟

دکتر مهناز آملی‌خامنه، متخصص زنان و زایمان | لوله‌های فالوب دو لوله هستند که با ۱۰ سانتی‌متر طول و یک میلی‌متر عرض در دو طرف رحم قرار دارند و آن‌ها را به تخمدان‌ها متصل می‌کنند. بیمارهای زیادی ممکن است باعث بسته شدن این لوله‌ها شود، مانند عفونت، چسبندگی و انجام عمل‌ولی مهم‌ترین عامل آن همان عفونت است. این مشکل با معاینه معمولی تشخیص داده نمی‌شود و باید عکس‌رنگی گرفت.

- ۰۷۵۸..۹۳۵- | باسلام خانمی که یائسه شده است و پوکی استخوان کمی دارد، چه

## از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیزید

✉ پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

دارویی غیر از کلسیم مصرف کند تا از پوکی شدید جلوگیری شود.

داروهایی وجود دارد که همراه با کلسیم تجویز می‌شود تا تأثیرگذاری آن را بیشتر کند ولی من مصرف خودسرانه هیچ دارویی را به شما توصیه نمی‌کنم. به پزشکتان مراجعه کنید تا در صورتی که مشکل خاصی نداشته‌اید برایتان دارو بنویسد. برای نمونه هورمون درمانی و مصرف گیاه رازیانه در صورتی که سرطان سینه نداشته باشید، مفید است. ورزش پیاده‌روی روزانه را هم فراموش نکنید.

- شهروند- یک هفته قبل از پریودم قرص کاباپنتین ۱۰۰ استفاده کردم. آیا این قرص باعث تغییر در قاعدگی می‌شود؟ نه تأثیری ندارد.

## تجربه‌ای از جنس یک پویش دندانی

در باره انتخاب بهترین رویکردهای اثرگذار بر کاهش بار بیماری‌ها در جمعیت‌های مدنظرم بپردازم.

تجربه پویش سلامت دهان و دندان، که به همت استادان خوبم و دانشجویان عزیز در گروه سلامت دهان و دندان پزشکی اجتماعی دانشکده مشهد در همکاری با شهرداری مشهد برگزار شد، نمونه کوچکی اما در سطح خودش نمونه بزرگی از چنین تلاشی بود.

به گمان من اینکه هر کدام از ما دندان‌پزشکان تجربه خارج شدن از محل درمانی خود و قدم گذاشتن بین گروه‌ها و جمعیت‌های مختلف را داشته باشیم می‌تواند در نوع خودش تجربه‌ای الهام‌بخش باشد.

اینکه جایی بااستیم، برای چند دقیقه هم که شده به صحبت‌هایی غیر از آنچه در کتاب‌هایمان درباره علل ایجاد پوسیدگی‌های مطرح شده، گوش کنیم برای جامعه کوچک ما دندان‌پزشکان می‌تواند مفید باشد.

کمترین اثرش این است که از برجسب سنگین پشت برج عاج‌نشینی که جامعه به ما می‌زند لحظه‌ای رهایی می‌یابیم و برای تبدیل گفتمان سلامت دهان و دندان به عنوان بخش مهم و اثرگذار از سلامت کلی بدن به گفتمانی عمومی، اندکی تلاش می‌کنیم.

تجربه‌ای از جنس پویش سلامت دهان و دندان به نزدیک‌تر شدن افراد جامعه و دندان‌پزشکان و دیگر نیروهای ارائه‌دهنده خدمات سلامت مانند نیروهای حد واسط بهداشت دهان و دندان (که جایشان فعلاً در سیستم بهداشت ما خالی است ) کمک شایانی می‌کند.

البته پیشنهاد من این است: چه خوب می‌شود اگر چنین پویش‌هایی از سطوحی که صرفاً سبک زندگی و تغییر رفتار افراد را نشان می‌گیرد و در جای خودش می‌تواند مفید باشد، اندکی فراتر رفته و در راستای ایجاد نوعی هم‌افزایی برای مطالبه‌گری درباره شاخصه‌هایی که در سطوح بالاتر اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی بر سلامت مردم اثرگذار هستند عمل کند.

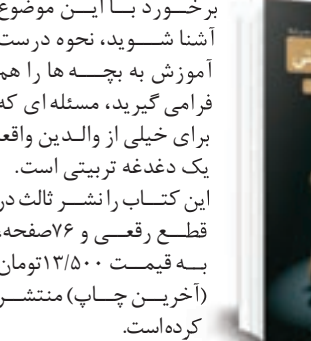
به این ترتیب می‌توانیم امید داشته باشیم که تلاش‌های کوچک ما در این زمینه و در این زمانه، به آثاری بزرگ‌تر، روی جمعیتی بزرگ‌تر در زمانه‌ای دیگر منجر شود.

\* دانشجوی دکتری دندان‌پزشکی اجتماعی

## یک دغدغه بزرگ تربیتی در بین ایرانی‌ها

اشتباه، کم‌توجهی، سهل‌انگاری یا هرچه اسمش را بگذارید، در چشم‌برهم‌زدنی فرامجه‌ای آفریند. پس نمی‌توان حتی با مراقبت بیست‌وچهارساعته از بچه‌ها هم خطر را از آن‌ها دور کرد.

این نکته ای است که دکتر الهه خوشنویس و شیما ستاری در کتاب «آموزش خودمراقبتی» به آن اشاره کرده و برای این دغدغه مهم والدین راهکارهایی را ارائه داده‌اند. شما با خواندن این کتاب ضمن اینکه می‌توانید با شیوه درست



حوادث دل‌خراشی که هر از گاهی صدر اخبار رسانه‌ها می‌شود، نشان می‌دهد کودکان در هر سنی و با هر جنسی که باشند، امنیت ندارند و خطر در هر لحظه از سوی یک غریبه یا آشنا آن‌ها را تهدید خواهد کرد. بسیاری از والدین احساس می‌کنند که دادن آموزش‌های لازم به کودکان و نوجوانانشان درباره خطرهایی که ممکن است در خارج از محیط خانه آنان را تهدید کند، مانند آزارهای جنسی، افزون بر اینکه حس ناامنی را در آن‌ها ایجاد می‌کند،

چشم و گوش آنان را نیز به روی پاره‌ای مسائل باز خواهد کرد از این رو سعی می‌کنند یا به‌طور کلی صورت مسئله را پاک کنند یا اینکه خودشان بیست و چهار ساعته مراقب فرزندانشان باشند که این هم غیرممکن است.



دکتر  
سید جلال  
پورهاشمی  
متخصص  
دندان‌پزشکی  
کودکان:  
هر کودک  
پنج‌ساله  
ایرانی  
دست‌کم  
۵دندان  
شیری  
پوسیده،  
کشیده یا  
ترمیم‌شده  
دارد.  
درحالی‌که  
این شاخص  
در کشورهای  
توسعه‌یافته  
بین یک تا  
یک‌ونیم  
دندان  
پوسیده،  
کشیده یا  
ترمیم‌شده  
است.