

بهداشت دهان و دندان دانش آموزان

داشتن دندان‌های سالم، نقش بسیار مهمی در سلامت جسم و روان دارد. یک لبخند جذاب با دندان‌های زیبا و دهانی خوش‌بو، بهترین عامل جذابیت‌های فردی است. ما در این مقاله به بیان نکاتی درباره بهداشت دهان و دندان می‌پردازیم و از آنجا که دانش‌آموزان گاهی دچار حوادث و جراحات دهان و دندان می‌شوند، اقدامات لازم در این مورد را هم بیان کرده‌ایم.

هر دندان از سه قسمت مینا، عاج و عصب تشکیل شده‌است. مینای دندان بخش بیرونی تاج دندان، سخت‌ترین ماده بدن است.

در درونی‌ترین قسمت عاج، حفره‌ای وجود دارد که تا ریشه ادامه می‌یابد. عصب دندان در این حفره قرار گرفته و وظیفه آن خون‌رسانی به دندان‌ها است.

مهم‌ترین عامل ایجاد پوسیدگی دندان و بیماری لثه، پلاک میکروبی است که در روی سطوح دندانی تجمع می‌یابد. بهترین وسیله برای برداشتن آن، مسواک و نخ دندان بوده و خمیردندان نقش کمکی ایفا می‌کند. همین‌طور طریقه مسواک زدن و مدت زمان آن در پوسیدگی دندان‌ها نقش به‌سزایی دارد.

علایم پوسیدگی دندان

حساس شدن دندان نسبت به سرما، گرما، تماس با مواد شیرین، وجود نقاط قهوه‌ای یا سیاه روی دندان و درد دندان از علایم پوسیدگی دندان است. همچنین با معاینه، مشاهده و رادیوگرافی نیز می‌توان پوسیدگی دندان را تشخیص داد.

عواملی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند

میکروب‌ها، مواد قندی، کم‌شدن مقاومت شخص و دندان و زمان از عوامل ایجاد پوسیدگی دندان است.

مشکلات دندانی دانش‌آموزان

مشکلات بهداشت دهان و دندان در مدارس عبارتند از: پوسیدگی دندان، فقر تغذیه، شکستگی دندان. اغلب دانش‌آموزان علاقه زیادی به مصرف شیرینی و شکلات دارند که این مواد موجب سیری کاذب می‌شود و مواد قندی آن در پوسیدگی دندان نقش به‌سزایی دارد. آب‌نبات و شکلات‌های چسبنده مانند کاکائو به مدت طولانی به دندان‌ها می‌چسبد و زیان‌های جبران‌ناپذیری به دندان‌ها وارد می‌کنند.

مشخصات یک مسواک خوب

(۱) مسواک باید رشته‌های نایلونی داشته باشد و رشته‌های آن نرم یا متوسط باشد. استفاده از

مسواک سخت و خمیردندان حاوی مواد ساینده سبب ایجاد ضایعه در دندان و سایش در طوق دندان می‌شود. همچنین استفاده از مسواک سخت موجب تحلیل لثه می‌شود.

(۲) عمر مفید مسواک ۳ تا ۴ ماه است.

چطور مسواک بزنیم؟

(۱) مسواک زدن باید در هر فک به طور منظم از یک طرف قوس فکی شروع شود و ابتدا سطوح خارجی سپس سطوح داخلی و سطح جونده و سطح خلفی آخرین دندان و بالاخره روی زبان مسواک زده شود.

(۲) حداقل ۱۰ بار حرکت جلو و عقب در هر ناحیه تکرار شود.

(۳) مدت زمان مسواک زدن لثه به روش و سرعت مورد استفاده میان ۴ تا ۱۰ دقیقه متغیر است.

(۴) لازم است حداقل دو بار در شبانه‌روز دندان‌ها را به شکل صحیح مسواک زد.

وقتی دندان از دهان بیرون می‌افتد...



دندان را پیدا کنید. برای برداشتن دندان آن را از ناحیه تاج بگیرید و به ریشه دندان دست نزنید. دندان را با فشار ملایم آب ولرم بشویید. برای شستن دندان روی ریشه نباید دست یا پارچه کشیده شود چون در این صورت، الیاف نگه‌دارنده دندان آسیب می‌بیند. دندان بیرون افتاده را در یک لیوان شیر یا آب جوشیده سرد قرار دهید. در صورت دسترسی نداشتن، از آب معمولی استفاده کنید. همچنین می‌توانید دندان را در دستمال تمیز مرطوبی قرار دهید. مهم این است که دندان به هیچ‌وجه در محیط خشک نگهداری نشود. کودک را هرچه سریع‌تر (کمتر از نیم ساعت) به نزد دندانپزشک ببرید.

دانش‌آموزان و حوادث دندانی

دانش‌آموزان در جریان بازی و برخوردهای دیگر ممکن است در معرض آسیب‌های متعددی مانند خون‌ریزی، لق شدن، کج شدن، شکستن و کنده شدن دندان قرار گیرند که در این‌گونه موارد دندان‌های شیری نیاز به کار ترمیمی ندارد ولی نسبت به دندان‌های دائمی اگر دندان کج و یا لق شده را فوری و یا در کمتر از نیم ساعت در جای خود قرار دهیم امکان ترمیم آن بسیار زیاد است،

درحالی که پس از یک ساعت احتمال باقی ماندن دندان شل شده یا افتاده بسیار کم می‌شود. آموزش و راهنمایی دانش‌آموزان نسبت به مسایل بهداشتی از جمله حفظ سلامت و دندان لازم است چون می‌تواند موجب پیشگیری از عوارض متعددی شود. وقتی مسواک زدن ضروری است

در موقع خواب یا در حالات بیماری ترشح بزاق به علت وقفه یا رکود عمل غدد اصلی بزاقی کاهش می‌یابد. بنابراین آثار ضد میکروبی آن کاهش یافته در نتیجه برای به جا ماندن ریزه‌های غذا و به خصوص مواد قندی در لای دندان‌ها فراهم شدن محیط دندان به حالت PH اسیدی بوده و وضعیت برای رشد میکروب‌ها مناسب‌تر می‌گردد.

در نتیجه محیط مناسب‌تر برای پوسیدگی می‌شود از این رو توصیه‌های اکیدی که برای مسواک زدن و شستشوی دهان و دندان‌ها پیش از خواب یا در جریان بیماری است، ضرورت دارد.

پیشگیری از پوسیدگی دندان

۱ جلوگیری از تشکیل پلاک

۲ مقاوم کردن مینای دندان

۳ مصرف فلوراید از طریق خمیردندان، دهان‌شویه، قرص و قطره

۴ تغذیه مناسب (استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تاره مانند سیب، هویج و کاهو)

۵ مصرف شیر و لبنیات و مواد غذایی حاوی فلوراید مانند چای