

دستورالعمل مراقبت و جزوه

آموزشی دهان و دندان گروه هدف

(کودک ۲ تا ۶ سال)



تهیه شده توسط
واحد سلامت دهان و دندان معاونت بهداشتی ساوه
خرداد ۱۴۰۲

فهرست :

۱. مقدمه صفحه ۲
۲. مراقبت های دهان و دندان صفحه ۳
 - اهمیت دندانهای شیری صفحه ۳
 - رعایت بهداشت دهان و دندان در کودکان صفحه ۴
 - آموزش صحیح مسواک زدن برای کودکان ۲ تا ۶ سال صفحه ۴
 - استفاده از نخ دندان برای کودکان صفحه ۴
۳. نکات قابل توجه در ارائه خدمات دهان و دندان طی دوران بارداری صفحه ۵
۴. عادات غلط دهانی صفحه ۶
۵. تغذیه مناسب صفحه ۶
۶. آسیب به صورت و شکستگی های دندان صفحه ۷
 - سایر عواملی که می توانند به دندانهای کودک آسیب برساند صفحه ۷
 - در موارد زیر بیمار باید فوراً به دندانپزشک ارجاع شود صفحه ۸
 - بیرون افتادن دندان شیری از دهان صفحه ۸
۷. معاینه دهان و دندان کودکان بالای ۲ سال صفحه ۸
۸. در هنگام برخورد با موارد زیر کودک را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع دهید صفحه ۹
۹. پوسیدگی دندان صفحه ۱۰
 - عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی صفحه ۱۰
 - محل های شایع پوسیدگی صفحه ۱۰
 - نشانه های پوسیدگی صفحه ۱۱
 - مراحل پیشرفت پوسیدگی صفحه ۱۱
۱۰. پیشگیری از پوسیدگی دندان صفحه ۱۱
 - توصیه های خود مراقبتی پیشگیری از پوسیدگی صفحه ۱۲
 - فلوراید چیست صفحه ۱۲
 - روشهای مختلف استفاده از فلوراید صفحه ۱۲
 - نحوه وارنیش فلوراید تراپی صفحه ۱۲
 - نکات قابل توجه در استفاده از وارنیش فلوراید صفحه ۱۳

پوشش گروه‌های هدف

ارتقاء بهداشت دهان و دندان جامعه مستلزم دسترسی آسان مردم به مراقبت‌های اولیه بهداشت دهان و دندان و امکان استفاده از خدمات اولیه می باشد.

ادغام بهداشت دهان و دندان در PHC با هدف ارتقاء سلامت دهان و دندان جامعه صورت پذیرفت. استفاده از شبکه مراقبت‌های اولیه بهداشتی در جهت ارائه مراقبت‌های بهداشت دهان و دندان نه تنها موجب گسترش این مراقبت‌ها در جامعه می شود، بلکه با پیشگیری از شیوع بیماری‌های دهان و دندان، در کاهش هزینه‌های درمانی نیز مؤثر می باشد. قابل ذکر است که سلامت دهان و دندان از شاخه‌های مهم بهداشت عمومی است که در سلامت کلی افراد تأثیر بسزایی دارد. از آنجا که امکان تحت پوشش قراردادن کلیه گروه‌های سنی وجود ندارد، لذا گروه‌هایی از افراد جامعه که آسیب پذیرتر بوده و احتمال ابتلاء به بیماری‌های دهان و دندان در آنان بیشتر است و نیز امکان دسترسی به آنان طبق برنامه‌های موجود بیشتر می باشد، به عنوان گروه هدف تعیین شده اند که این گروه‌ها عبارتند از :

۱. زنان باردار
۲. مادران شیرده دارای کودک زیر یکسال
۳. کودکان زیر ۲ سال
۴. **کودکان ۲ تا ۶ سال**
۵. کودکان ۶ تا ۱۴ سال



مراقبت و حفظ سلامت دندان و لثه در کودکی سبب رشد مناسب لثه می شود و فاصله مناسب و مورد نیاز برای رشد دندانها را در آینده در پی خواهد داشت و از آنجائیکه ریشه بسیاری از مشکلات دهان و دندان در دوران کودکی است اگر کودک مشکل دندان و لثه داشته باشد و این مشکل برطرف نشود ، به احتمال زیاد در آینده نیز این روند با شدت بیشتری ادامه خواهد داشت .

بیماری‌های دهان و دندان به علت روش‌های غلط تغذیه نوزاد (استفاده از شیشه شیر و ...) ، شیوع پوسیدگی دندان در کودکان و همچنین به علت عادات تغذیه ای نادرست (مصرف مواد قندی) از کودکی شکل گرفته و بصورت یک عادت تا بزرگسالی باقی می ماند و نه تنها دندانهای شیری بلکه دندانهای دائمی را نیز گرفتار خواهد کرد.

مراقبت دهان و دندان کودکان ۲ تا ۶ سال :

از سن ۲ سالگی تا پایان ۵ سالگی مراقبت از دهان و دندان کودک در برنامه رسمی پایش رشد کودکان منظور می شود بنابراین در هر بار مراجعه ، وضعیت دهان و دندان کودک بررسی و در پرونده الکترونیکی آنها در سامانه سیب ثبت می گردد و توصیه های بهداشتی مربوطه که برخی از آنها در ذیل آمده به والدین ارائه می شود :

- اهمیت دندانهای شیری و نقش مهم آنها در سلامت کودک
- آموزش صحیح رعایت بهداشت دهان و دندان به کودکان و نحوه صحیح استفاده از مسواک و نخ دندان به آنها
- عادات غلط دهانی
- آشنایی با تغذیه مناسب جهت حفاظت از دندانها
- آسیب ها و بیماری های دهان و دندان در سنین کودکی
- فلوراید تراپی و فواید آن
- ارجاع کودکان به دندانپزشک جهت بررسی بیشتر.



اهمیت دندانهای شیری :

از آنجایی که دندانهای دائمی جایگزین دندانهای شیری می شوند ، بسیاری از افراد آنها را به عنوان یک عضو موقت در نظر گرفته و برایشان ارزشی قائل نیستند. در صورتی که دندانهای شیری تا زمانی که در دهان باقی می مانند وظایف متعددی دارند که عبارتند از :

۱- راهنمای رویش صحیح دندانهای دائمی :

وجود دندانهای شیری فضای کافی برای رویش دندانهای دائمی را حفظ می نماید. اگر دندانهای شیری زودتر از موعد از دست بروند، فضای رویش دندان دائمی زیرین از بین رفته و منجر به جابه جایی و نامرتب شدن دندانهای دائمی می شوند که درمان آن پیچیده و پرهزینه است.



۲- کمک به رشد و تکامل صورت :

عدم وجود دندانهای شیری باعث اختلال در رشد فکی می شود.

۳- اهمیت در جویدن و هضم غذا

۴- اهمیت در تکلم و بیان صحیح حروف :

کودکان دارای دندانهای مرتب از لحاظ رفتاری، راحت تر با دیگران ارتباط برقرار می کنند.

آسیب هایی که به دندانهای قدامی شیری وارد می شود و حتی پوسیدگی دندانهای شیری می تواند موجب از دست رفتن جوانه دندانهای دائمی زیرین خود شود. این امر موجب تغییراتی از جمله تغییر رنگ و نقص در شکل و کج شدن دندانهای دائمی زیرین گردد.



رعایت بهداشت دهان و دندان در کودکان



والدینی که کودکان ۳ تا ۵ ساله دارند احساس می‌کنند فرزندشان در این محدوده سنی مهارت‌های لازم برای تمیز نمودن دندانهایش را ندارد از طرف دیگر هم والدین نباید تصور کنند که کودک آنها قادر است در این سن به تنهایی مسواک را به روش صحیح بزند در واقع نقش اصلی رعایت بهداشت دهان و دندان این کودکان به عهده والدین است و باید آموزش روش صحیح مسواک زدن را در این سن برای کودک بارها و بارها تکرار کنند و در صورت لزوم خودشان برای کودک مسواک بزنند.

این سن معمولاً زمان شروع استفاده صحیح از مسواک و نخ دندان می‌باشد. استفاده از نخ دندان برای نواحی بین دندانی ضروری است. البته در دوره دندانهای شیری، نخ دندان فقط برای دندانهای خلفی توصیه می‌شود و بهتر است از نخ دندانهای حاوی فلوراید استفاده شود.

همچنین بر اساس پروتکل کشوری و بوکت کودک سالم، خدمت وارنیش فلوراید تراپی با هدف استحکام مینای دندان و نیز پیشگیری از پوسیدگی دندان کودکان از سن ۳۶ ماه تا ۶۰ ماه در مراکز بهداشتی درمانی سراسر کشور بصورت رایگان ارائه می‌گردد.

آموزش صحیح مسواک زدن برای کودکان ۲ تا ۶ سال :

برای این کار والد پشت سر کودک در حالی قرار می‌گیرد بطوریکه هر دو رو به آینه باشند، کودک سر خود را به سمت عقب می‌برد و به بازوی والد تکیه می‌دهد. در این زمان گونه کودک توسط همان دست تکیه گاه والد کنار زده می‌شود و والد از دست آزاد برای مسواک زدن دندانهای کودک استفاده می‌کند.



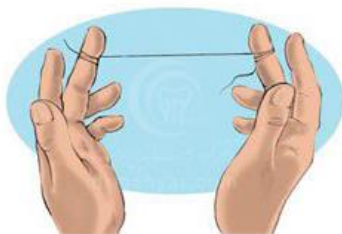
برای انجام این کار باید سایز مسواک مناسب دهان کودک باشد و مسواک با ملایمت و آرامی روی سطوح داخلی، خارجی و سطح چونده دندان بطور چرخشی حرکت داده شود.

همچنین در این دوره سنی به شرط قورت ندادن خمیر دندان، می‌توان از خمیر دندانهای حاوی فلوراید برای کودک استفاده نمود. بطوری که از سن ۳ سالگی اصطلاحاً به میزان یک دانه برنج و از ۴ سالگی به اندازه یک دانه عدس و در نهایت از سن ۵ سالگی به بعد می‌توان به اندازه یک نخود از خمیر دندان حاوی فلوراید برای کودک استفاده نمود. این موقعیت برای آموزش استفاده از نخ دندان نیز کاربرد دارد.



استفاده از نخ دندان برای کودکان :

سطوح بین دندانی به هیچ وجه با استفاده از مسواک تمیز نمی‌شود و تنها با استفاده از نخ دندان می‌توان این سطوح را تمیز کرد. روش صحیح استفاده از نخ دندان به شرح ذیل می‌باشد :



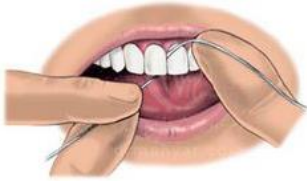
۱- قبل از شروع، والد باید دستهایش را بخوبی با آب و صابون بشوید.

۲- حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتی متر از نخ دندان را (بسته به تعداد دندانهای کودک) جدا نموده، در هر دو دست به دور انگشت وسط خود بپیچد.



۳- سه انگشت آخر را ببندد و دو دست را از هم دور کند تا نخ محکم کشیده شود. به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دو دست آزاد می ماند.

۴- اندازه نخ‌ی که بین انگشتان باقی می ماند باید ۲ تا ۲/۵ سانتیمتر طول داشته باشد.



۵- می توان برای وارد کردن نخ بین دندانهای فک پایین از دو انگشت اشاره و بین دندانهای فک بالا از دو انگشت شست یا یک شست و یک انگشت اشاره استفاده کرد.



۶- نخ را با حرکتی شبیه اره کشیدن به آرامی به فضای بین دندانها وارد کرده و باید مراقب بود که فشار نخ، لثه را زخمی نکند.



۷- والد پس از اینکه نخ را وارد فضای بین دندان‌های کودک کرد، ابتدا نخ را به سطح کناری دندان جلویی تکیه داده و با ملایمت به زیر لبه لثه برده و آن را به دیواره دندان چسبانده و چند بار به طرف بالا و پائین حرکت می دهد.

باید این عمل به آرامی انجام داده شود تا به لثه مجاور دندان آسیب نرساند.

۸- سپس قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان پشتی چسبانیده و همین کار را تکرار می کند. اینک باید نخ را بصورت اره ای از بین دندانها خارج کرد.



۹- باید آن قسمت از نخ را که برای این دندانها استفاده شده، برای فاصله دندان‌های بعدی و جهت عدم انتقال پوسیدگی از دندان‌های دیگر جابجا کرده و نخ کشیدن فاصله بین دندان‌های بعدی کودک را شروع کرد. همین روند باید برای تمامی سطوح بین دندان‌های کودک تکرار شود.

باید توجه داشت که :

- پشت آخرین دندان هر فک کودک نیز مثل دندانهای دیگر نخ کشیده شود.
- استفاده از نخ دندان برای کودک باید به کمک والدینی که آموزش دیده باشند، انجام پذیرد.
- پس از اینکه کودک مهارت کافی را بدست آورد، بهتر است تا مدتی با نظارت والدین این کار را انجام دهد.
- بهتر است روزی دو بار (شبها قبل از خواب و صبحها بعد از صبحانه) از نخ دندان و مسواک استفاده شود.

نکته ۱: اگر هنگام مسواک زدن و نخ کشیدن دندانها، درد و خونریزی وجود داشت، جای نگرانی نیست. در اکثر مواقع با ادامه اینکار و برطرف شدن التهاب لثه درد و خونریزی هم از بین می رود. اگر پس از یک هفته علائم برطرف نشد حتماً فرد را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع دهید.

نکته ۲: به جای نخ دندان برای تمیز کردن سطوح بین دندانها از هیچ نوع نخ دیگر یا وسایل سخت و نوک تیز مثل سنجاق و چوب کبریت استفاده نکنید.

در ضمن توجه داشته باشید که استفاده از خلال دندان بدلیل احتمال آسیب رساندن به لثه توصیه نمی شود.

نکته ۳: به هیچ عنوان نباید برای مسواک کردن یا نخ کشیدن دندان کودک از خشونت استفاده کرد، بلکه باید با آموزش و تشویق مداوم کودک را راضی به این کار نمود. برای آموزش کودکان بهتر است والدین در حضور فرزندانشان دندانهای خود را مسواک بزنند یا نخ بکشند.

عادات غلط دهانی

رویش دندانها فرآیند بسیار پیچیده ای است و از نظم خاصی پیروی می نماید . محل قرارگیری دندانها توسط چندین عامل کنترل می شود :

۱- نیروی ناشی از زبان که به دندانها فشار می آورد.

۲- نیروی عضلات لب که دندانها را سرجایش نگاه می دارد.

۳- حرکت عضلات گونه و فشار دندان مقابل

به طور طبیعی تعادل نیروهای فوق باعث ردیف شدن دندانها می شود. ولی در بعضی موارد عادت های غلط دهانی کودک تعادل نیروهای فوق را برهم زده و مشکلاتی را ایجاد می نماید که تشخیص به موقع این عادات غلط و کمک به رفع آنها باعث پیشگیری از به هم خوردن تربیت دندانها می گردد .

از عاداتهای غلط دهانی کودک موارد زیر حائز اهمیت هستند :

• گاز گرفتن لب ها

• قرار گرفتن زبان بین دندان ها

• جویدن ناخن ها

• جویدن گونه ها

• فشار دادن دندانها روی هم (دندان قروچه)

• مکیدن انگشت

• جویدن اشیاء

• مکیدن پستانک



در صورت مشاهده هر گونه عادت غلط دهانی ، کودک باید به دندانپزشک و در مواردی به کارشناس روان ارجاع داده شود.

تغذیه مناسب

عامل اصلی پوسیدگی ، مصرف غذاهای حاوی قند می باشد. ۲ تا ۵ دقیقه پس از مصرف مواد خوراکی شیرین، میکروبها از مواد قندی استفاده کرده و اسید تولید می کنند. به همین خاطر باید توجه داشت که تعداد دفعات مصرف مواد قندی خطرناک تر از حجم مواد قندی است که در یک وعده مصرف می شود. بنابراین نکته مهم تغذیه ای که باید روشن شود این است که کودک چند بار در روز از مواد قندی استفاده می کند و پس از خوردن ، این مواد چه مدت در تماس با دندان باقی می مانند . به همین دلیل است که نباید از شیرینی جات و شکلات به عنوان میان وعده و پاداش برای کودک استفاده نمود.

در این زمینه نکات زیر قابل توجه هستند :



۱- خوردن میوه ها و غذاهای دارای بافت سفت و حاوی فیبر (مانند سیب و هویج) به علت تحریک غدد بزاقی و کمک به کنده شدن مواد غذایی باقیمانده از سطح دندانها برای کودک مفید است.

۲- کودکان را تشویق به استفاده از مسواک و نخ دندان بعد از هر وعده غذایی کنید.

۳- شیرینی جات چسبنده را از رژیم غذایی کودک حذف کنید یا حداقل یک وعده در روز به کودک اجازه مصرف خوراکی هایی از این قبیل را بدهید و توصیه کنید حتما بعد از آن مسواک بزند.





۴- در صورت استفاده از شربت‌های دارویی و تقویتی شیرین بعد از هر بار مصرف برای پاک شدن از سطح دندانها به کودک به میزان کافی آب داده شود.

۵- بهتر است به عنوان میان وعده، به جای شیرینی از میوه های تازه و سبزیجات، ماست ساده و مغزه (بادام، گردو و ...) استفاده شود.



۶- مصرف مواد قندی محدود به وعده های اصلی غذایی (صبحانه، نهار، شام) گردد که پس از آنها مسواک زده شود و در صورت عدم دسترسی به مسواک می توان چند مرتبه دهان را با آب شستشو داد.

۷- فست فود و نوشابه ها و تنقلات شیرین نباید بصورت روزمره به کودکان داده شود.



۸- استفاده از محصولات لبنی (پنیر) در پایان وعده غذایی باعث کاهش میزان اسید در دهان می گردد. شاید اقدام به خوردن لقمه ای نان و پنیر در آخر هر وعده غذایی مانند گذشتگان، عادت مناسبی باشد.

۹- در صورت مصرف شیرینی، برای کاهش پوسیدگی زایی آن، استفاده همزمان شیر بدلیل داشتن فسفر و کلسیم که یون های لازم را برای آهکی شدن مجدد مینا در اختیار دندان قرار میدهند توصیه میشود.



۱۰- استفاده از مواد غذایی خام (سبزیجات) با غذاهای پخته (وعده اصلی غذایی) علاوه بر پاکسازی غذا از سطح دندانها به افزایش جریان بزاق نیز کمک می کند.

۱۱- در صورت تمایل به مصرف آدامس، استفاده از آدامس های بدون قند و حاوی زایلیتول توصیه میشود.

۱۲- بلافاصله پس از مصرف نوشیدنی های اسیدی مثل آب پرتقال نباید دندانها را مسواک کرد زیرا می تواند باعث سایش بر روی دندانها گردد، پس باید مدتی پس از مصرف این نوشیدنی ها مسواک زد.

۱۳- استفاده از آب بین میان وعده های اصلی غذایی توصیه می شود.



آسیب به صورت و شکستگی های دندان

ضربه به صورت حین بازی در کودکان شایع بوده و می تواند آسیب هایی با شدت های متفاوت (از یک ترک ساده مینا تا شکستگی استخوان فک) ایجاد کند.

در بعضی موارد در اثر ضربه، دندان از دهان خارج شده و یا برعکس در فک فرو میرود.

سایر عواملی که می توانند به دندانهای کودک آسیب برسانند، عبارتند از:



۱- ضعف بینایی

۲- دعوا

۳- پوشیدن کفشهای بزرگتر از پا

۴- عدم تعادل کودک (کودکان نوپا / اثرات مصرف برخی داروها)

۵- ورزشهای پر برخورد و دوچرخه سواری

۶- تصادفات و

• این آسیب ها علاوه بر درد و ناراحتی، سبب بهم خوردن ظاهر کودک هم می شود.

• در هنگام مواجهه با چنین مواردی ضمن حفظ خونسردی، شرح حادثه (کی، کجا و چگونه) را باید جویا شده و کودک آسیب دیده را به صورت اورژانسی به دندانپزشک ارجاع داد.

- در آسیب‌های وارده به دندانهای شیری که بیشتر به صورت لق شدگی دندان مشاهده می‌شود در صورتیکه جراحی در اطراف دندان باشد، باید ابتدا محل را با آب شستشو داده و سپس برای توقف خونریزی، گاز تمیزی به مدت ۵ دقیقه روی ناحیه آسیب دیده با فشار نگه داشته شود. سپس برای بررسی‌های بیشتر به دندانپزشک مراجعه شود.

در موارد زیر بیمار باید فوراً به دندانپزشک ارجاع شود:

- شکستگی دندان به صورتیکه در محل شکستگی احساس سرما یا قرمزی وجود داشته یا نداشته باشد.
- خونریزی در قسمت شکستگی
- لقی دندان
- پارگی، له شدگی یا خونریزی از لثه
- کبودی دهان و اطراف دهان
- بهم خوردن ردیف دندانها بطوری که در محل خود با دندان مقابل جفت نشود.
- فرو رفتگی یا بیرون زدگی دندان از محل خود
- بیرون افتادن دندان از دهان



بیرون افتادن دندان شیری از دهان:

به دلیل آسیبی که ممکن است به دندانهای دائمی زیرین برسد، نبایستی تلاشی در جهت گذاشتن دندان در محل حفره دندانی مربوطه نمود، ولی می‌بایست بیمار را فوراً به دندانپزشک ارجاع داد.

نکته ۱: در صورتی که کودک قبلاً بطور کامل واکسینه نشده باشد و زخم آلوده باشد، لازم است یک نوبت واکسن کزاز به وی تزریق گردد.

نکته ۲: اگر ضربه باعث شکستگی تاج دندان شده است، در صورت امکان، تکه جدا شده را با خود به دندانپزشک ببرند.



نکته ۳: بهترین کار برای انتقال دندان خارج شده یا شکسته این است که به والدین توصیه کنیم تاج دندان را نگه داشته و ریشه را زیر فشار ملایم آب یا آب جوشیده سرد شده بگیرند. در این حالت به هیچ وجه دندان و بخصوص ریشه نباید با پارچه یا دست پاک شود. سپس باید دندان در یک محیط مرطوب مثل سرم شستشوی نمکی، شیر، آب جوشیده سرد شده و یا زیر زبان یا داخل گونه فرد قرار گیرد و بلافاصله به دندانپزشک ارجاع شود.

معاینه دهان و دندان کودکان بالای ۲ سال

معاینه دهان و دندان با هدف یافتن عوامل بیماری‌زا و بیماریهای دهان و دندان در کودک صورت می‌پذیرد. بنابراین می‌بایست بطور کامل و دقیق همه بخش‌های دهان مورد بررسی قرار گیرد.

برای این کار وسایل زیر لازم است:



- آبسلانگ (چوب زبان)
- چراغ قوه
- یه تکه گاز تمیز

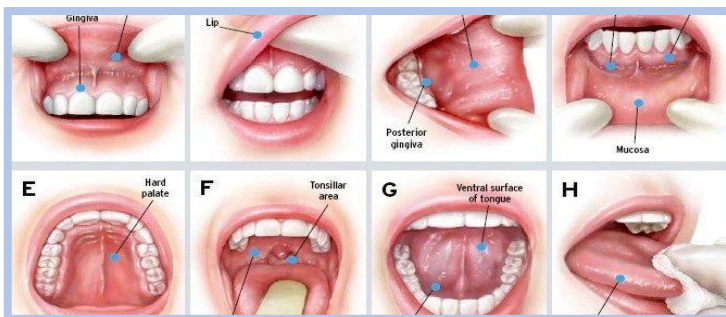
روش معاینه :



- ۱- ابتدا معاینه گر باید دستها را با آب و صابون بشوید.
- ۲- کودک را روی یک صندلی می نشاند و خود روبروی او می ایستد و از کودک می خواهد که دهان خود را کاملاً باز کند. و با استفاده از چراغ قوه و آبنلانگ معاینه را آغاز می کند.
- ۳- برای اینکه لثه و همه سطوح دندان ها را بتوان بخوبی معاینه کرد، بایستی از یک طرف فک بالا شروع و بطور منظم با بررسی کلیه سطوح دندانی به سمت دیگر فک معاینه را ادامه داده و سپس به همین ترتیب برای فک پایین عمل نمایید
- ۴- معاینه گر باید برای معاینه لثه و سطح زبانی دندان های فک پایین، زبان و برای معاینه لثه و سطح لبی دندان های فک بالا و پایین، لبها و گونه را با چوب زبان از سطح لثه دور نماید.
- ۵- برای معاینه زبان، باید نوک آن را با گاز تمیز گرفته و به سمت خارج از دهان کشیده و تمام سطوح آنرا به دقت بررسی کند.

نکات مورد توجه در هنگام معاینه :

- تمام قسمتهای لثه، کف دهان (زیر زبان)، کام، داخل گونه ها و لبها را به دقت معاینه کرده تا اگر تورم، زخم و یا هر چیز غیر طبیعی دیگری وجود داشته باشد، متوجه آن شده و بیمار را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع نمایید.



- همه سطوح مختلف را در تک تک دندانها معاینه کنید.
- وجود پلاک میکروبی، جرم، پوسیدگی دندان (از یک لک کوچک قهوه‌ای یا سیاه‌رنگ گرفته تا سوراخ شدگی دندان) را بررسی نمایید.

- از آنجا که پوسیدگی دندانی میتواند همراه با درد باشد، بایستی در این خصوص از کودک و والدین او وجود درد و یا سابقه درد دندانی را جویا شد.

در هنگام برخورد با موارد زیر کودک را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع دهید :

- درد شدید، درد خودبخودی یا درد شبانه
- تورم روی صورت یا داخل دهان (با درد یا بدون درد (و هر نوع زخم مشکوک داخل دهان
- بد بودن حال عمومی بیمار(تب، لرز، رنگ پریدگی و ضعف)
- درد در زمان خوردن یا نوشیدن غذاهای سرد، گرم، ترش یا شیرین و یا در هنگام فشار دندانها بر روی هم
- خونریزی (در صورتیکه علی رغم ارائه توصیه های لازم همچنان ، تداوم داشته باشد)
- وجود جرم دندانی

نکته مهم :

همیشه به یاد داشته باشید که پس از انجام معاینه دهان و دندان کودک، با توجه به گروه سنی و شرایط خاص او، آموزشها و توصیه های بهداشتی لازم که هر کدام به تفصیل در قسمتهای مربوطه بیان شده است با حوصله و دقت لازم به کودک و والدین او ارائه شود.

پوسیدگی دندان

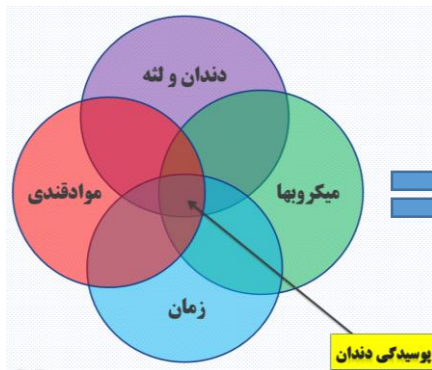
میکروبه‌های موجود در پلاک میکروبی، باقیمانده‌های مواد غذایی را به اسید تبدیل می‌کنند. این اسید مینای دندان را به مرور حل کرده و پوسیدگی ایجاد می‌کند. پوسیدگی دندانی می‌تواند از یک دندان به سایر دندانها سرایت کند.



پلاک میکروبی یک لایه بی‌رنگ، چسبنده غیر قابل مشاهده متشکل از باکتری، مواد قندی و... است که به صورت مرتب روی دندانها تشکیل می‌شود و اصلی‌ترین دلیل ایجاد پوسیدگی دندانی و بیماری لثه است و در صورتی که برداشته و تمیز نشود به جرم دندان تبدیل میگردد.

عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی :

علل مختلفی برای ایجاد پوسیدگی مطرح شده است اما به طور کلی می‌توان گفت چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند :



- ۱- میکروبها
- ۲- مواد قندی و تعدا دفعات مصرف
- ۳- مقاومت شخص و دندان
- ۴- زمان

محل‌های شایع پوسیدگی :

محل‌های شایع تجمع پلاک میکروبی بر سطح دندانها، مکانهای شایع پوسیدگی در دندانها هستند که شامل سه ناحیه زیر است :

۱- شیارهای سطح چونده :

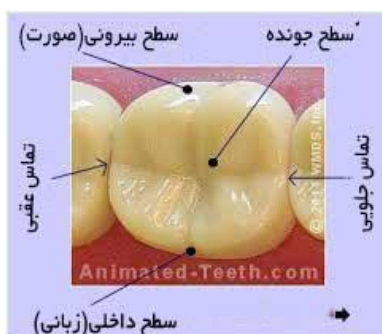
در سنین اولیه رویش دندانهای آسیای دائمی که دارای شیارهای عمیق هستند، به دلیل تجمع مواد غذایی در داخل شیارها، احتمال ایجاد پوسیدگی در آنها بسیار زیاد است.

۲- سطوح بین دندانی :

به علت عدم دسترسی موه‌های مسواک به این منطقه و عدم استفاده از نخ دندان، میزان تجمع مواد غذایی و در نهایت احتمال پوسیدگی در این سطوح بالا است. لازم به ذکر است که این مناطق را تنها با استفاده از نخ دندان میتوان تمیز کرد .

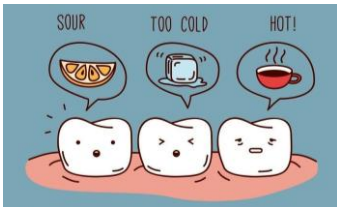
۳- طوق دندان یا ناحیه اتصال لثه با دندان :

میکروبها در ناحیه طوق دندان تجمع می‌یابند. بنابراین اگر در هنگام مسواک کردن، دقت کافی برای تمیز کردن این ناحیه صورت نگیرد، پوسیدگی طوق دندان ایجاد می‌گردد، تجمع میکروبها در این ناحیه باعث بروز بیماریهای لثه نیز می‌شود.



نشانه های پوسیدگی :

وقتی دندانی دچار پوسیدگی می شود، ممکن است یک یا چند مورد از علامتهای زیر را داشته باشد :



- ۱- تغییر رنگ مینای دندان؛ در محل پوسیدگی مینا قهوه‌ای یا سیاه رنگ می شود.
- ۲- سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی؛ گاهی میزان این تخریب کم است و فقط با معاینه دقیق مشخص میشود و گاهی مقدار زیادی از دندان از بین میرود، به طوری که شخص فکر می کند دندان او شکسته است.
- ۳- حساس بودن یا درد گرفتن دندان؛ در موقع خوردن غذاهای سرد، گرم، ترش و شیرین و وقتی که دندانها را روی هم فشار میدهیم.
- ۴- بوی بد دهان؛ میتواند به علل مختلف ایجاد شود که یکی از علتهای آن پوسیدگی دندانها است.

۵- پوسیدگی های بین دندانی؛ این عامل می تواند باعث گیر کردن مواد غذایی بین دندانها یا پاره شدن نخ دندان هنگام استفاده از آن شود.

نکته: شایان ذکر است هر تغییر رنگی در سطح دندان به معنی پوسیدگی نیست.

مراحل پیشرفت پوسیدگی :

پوسیدگی یک روند تدریجی است که برای ایجاد آن، زمان زیادی لازم است. مراحل ایجاد پوسیدگی، به شرح زیر است :



- ۱- شروع پوسیدگی از مینای دندان است که معمولاً با یک تغییر رنگ همراه است . (قهوه‌ای یا سیاه رنگ)
- ۲- با ادامه پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان، حساس به سرما، گرما و شیرینی میشود و حتی گاهی در دندان، دردهای مداوم و شدید ایجاد می شود.

۳- **آبسه دندانی:** هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد، به طور معمول دردهای شدید شبانه، مداوم و خود به خودی به وجود می آید و در صورت عدم درمان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد میشود که میتواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد (آبسه دندانی).

نکته : در صورت مشاهده هریک از موارد فوق ، باید کودک به دندانپزشک ارجاع شود.

پیشگیری از پوسیدگی دندانی

پوسیدگی دندانها از قدیمی ترین و در عین حال از شایعترین مشکلات شناخته شده انسان است. هدف از بهداشت دهان و دندان، رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافتهای مخاطی و دندانها است.

از جمله عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی، وجود پلاک میکروبی بر سطوح دندانها است که با حذف پلاک میتوان مانع ایجاد پوسیدگی شد. هر چند شستشوی دهان با آب در ظاهر، دندانها را تمیز می کند ولی پلاک را از روی دندان پاک نمی کند.

موفقیت درازمدت درمانهای دندانپزشکی منوط به تمیز کردن پلاک دندانی از سطوح دندان براساس یک برنامه منظم (حداقل دوبار مسواک زدن، یک بار نخ دندان کشیدن در روز) برای پیشگیری از تجمع مجدد آن است .

توصیه های خود مراقبتی پیشگیری از پوسیدگی :



۱- مسواک زدن دندانها توسط مسواک مناسب با استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید و با روش صحیح در مدت زمان مناسب و به صورت منظم مهمترین عمل برای حذف پلاک میکروبی است .

۲- استفاده از نخ دندان و دهان شویه هایی که توسط دندانپزشک تجویز می شوند نیز در این امر بسیار مؤثر می باشد.

۳- تغذیه مناسب

۴- استفاده از فلوراید موضعی

۵- مراجعه منظم به دندانپزشک برای بررسی وضعیت دهان و دندان



فلوراید چیست ؟

فلوراید ماده طبیعی است که باعث افزایش مقاومت دندانها در برابر پوسیدگی می شود. وارنیش فلوراید به طور گسترده در جهان برای بیش از ۳۰ سال به عنوان یک ماده مؤثر به منظور پیشگیری از پوسیدگی دندان استفاده شده است. در کودکان (زیر ۶ سال) استفاده از وارنیش فلوراید دو بار در سال روش ایمن، بی خطر، بدون درد و مؤثر در کاهش پوسیدگی است. این ماده معمولاً از راه آب آشامیدنی و کمتر از آن از طریق غذاهای دریایی مانند میگو و ماهی، چای، بعضی میوه ها و ... به بدن انسان می رسد. حداکثر فواید فلوراید تنها زمانی حاصل می شود که فلوراید مورد نیاز بدن از راههای مختلف (مانند استفاده از دهانشویه ، آب فلوراید دار، خمیر دندان حاوی فلوراید و ...) تأمین گردد.

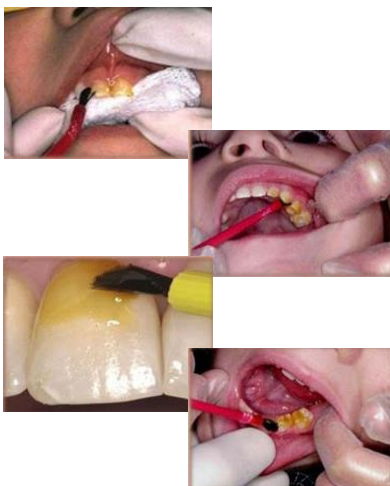


روشهای مختلف استفاده از فلوراید :

۱- روشهای موضعی مانند : دهانشویه سدیم فلوراید - خمیر دندان حاوی فلوراید - ژل و وارنیش فلوراید.

۲- روشهای خوراکی مانند : افزودن فلوراید به آب آشامیدنی - افزودن فلوراید به نمک ، شیر و ... - استفاده از قرص و قطره فلوراید (سیستمیک) با تجویز دندانپزشک

نحوه وارنیش فلوراید تراپی :



وارنیش فلوراید توسط دندانپزشک یا تکنسین سلامت دهان و دندان و یا افراد آموزش دیده به راحتی به وسیله برس های یکبار مصرف بر روی دندانهای کودک زده می شود. به این صورت که فرد ارائه دهنده خدمت ابتدا دستهای خود را با آب و صابون می شویند، دستکش ها را می پوشد و پس از اطمینان از سیر بودن کودک و مسواک شدن دندانهایش، کودک را روی خود نشاند، دندانهای کودک را توسط یک گاز تمیز که به دور انگشت خود پیچیده کاملاً خشک نموده و با دقت تمامی سطوح دندان را بوسیله برس مخصوص، آغشته به وارنیش فلوراید می کند. وارنیش فلوراید ها غالباً باعث تغییر رنگ دندان، به رنگ زرد یا قهوه ای می شوند که موقتی بوده و با جذب و سپس پاک شدن وارنیش از سطح دندان این تغییر رنگ از بین میرود.

نکات قابل توجه در استفاده از وارنیش فلوراید :

- ۱- برای اثربخشی این ماده باید حداقل دو بار در سال از آن استفاده کرد. دندانپزشک برحسب وضعیت دهان و دندان کودک فواصل استفاده از وارنیش را می‌تواند تغییر دهد
- ۲- قبل از وارنیش فلورایدتراپی ، کودک باید غذای مناسبی خورده و سپس دندانهای کودک باید به خوبی مسواک زده شود.
- ۳- بین ۲ تا ۴ ساعت پس از انجام وارنیش فلوراید بهتر است از خوردن غذاها و نوشیدنی های داغ پرهیز کرد، ولی الزامی است تا ۳۰ دقیقه پس از وارنیش فلورایدتراپی از خوردن هرگونه مواد غذایی و آب اجتناب شود.
- ۴- کودک تا ۲۴ ساعت نباید غذاهای داغ ، سفت ، چسبنده و رنگ دار و نوشیدنی های داغ مصرف کند.
- ۵- کودک تا روز بعد نباید از مسواک یا نخ دندان استفاده کند تا وارنیش زمان کافی را برای تماس با دندان داشته باشد.



پایان