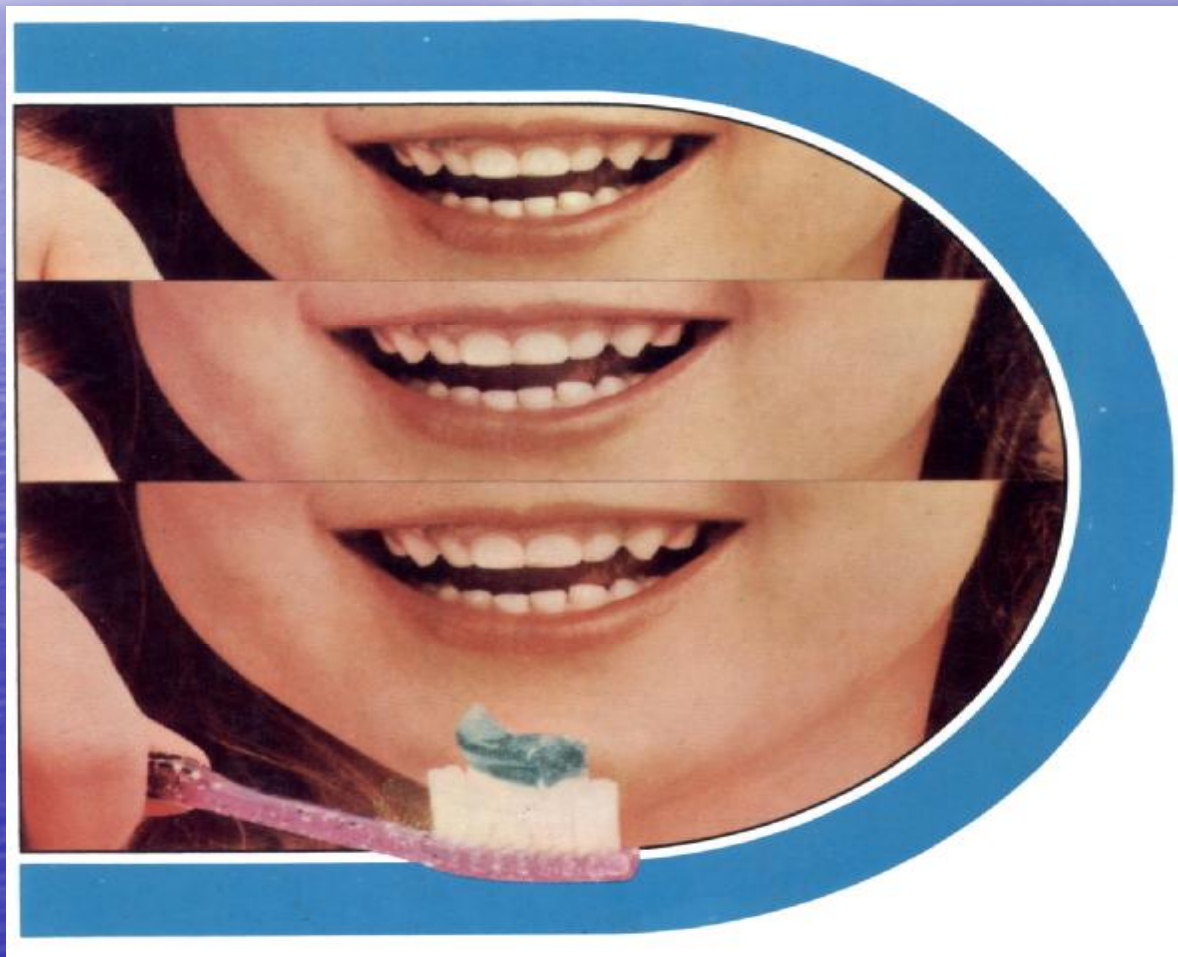


بهداشت دهان و دندان



پیامبر اکرم فرمودند:

**دهانتان راههای قرآن
است پس آن را پاکیزه
نگه دارید.**

شیوع پوسیدگی

1- از شایع ترین بیماری های انسان پوسیدگی های دندان و بیماری های لثه میباشد.



2- نتیجه تحقیقات نشان داده که هر کودک 12 ساله ایرانی حداقل 2 دندان پوسیده دارد.

3- در افراد بزرگسال کمتر کسی است که بیماری دهان و دندان نداشته باشد.

اکثر دندان ها بعد از ترمیم دچار شکستگی یا پوسیدگی می شود

چاره چیست؟



به تجربه ثابت شده که با افزایش
تعداد دندانپزشکان میزان
بیماری های دهان و دندان
کاهش نیافته است.

آموزش بهداشت



1- بهترین

2- ساده ترین

3- همگانی ترین

4- ارزان ترین

گروه های هدف؟

Ø مادران باردار



Ø کودکان زیر 6 سال



Ø کودکان 6 - 12 سال

آموزش دهندگان بایستی

1- آگاهی داشته باشند

2- علاقه داشته باشند

3- اقدام کنند



آموزش دهندگان

1- دندانپزشکان و پرسنل بهداشتی

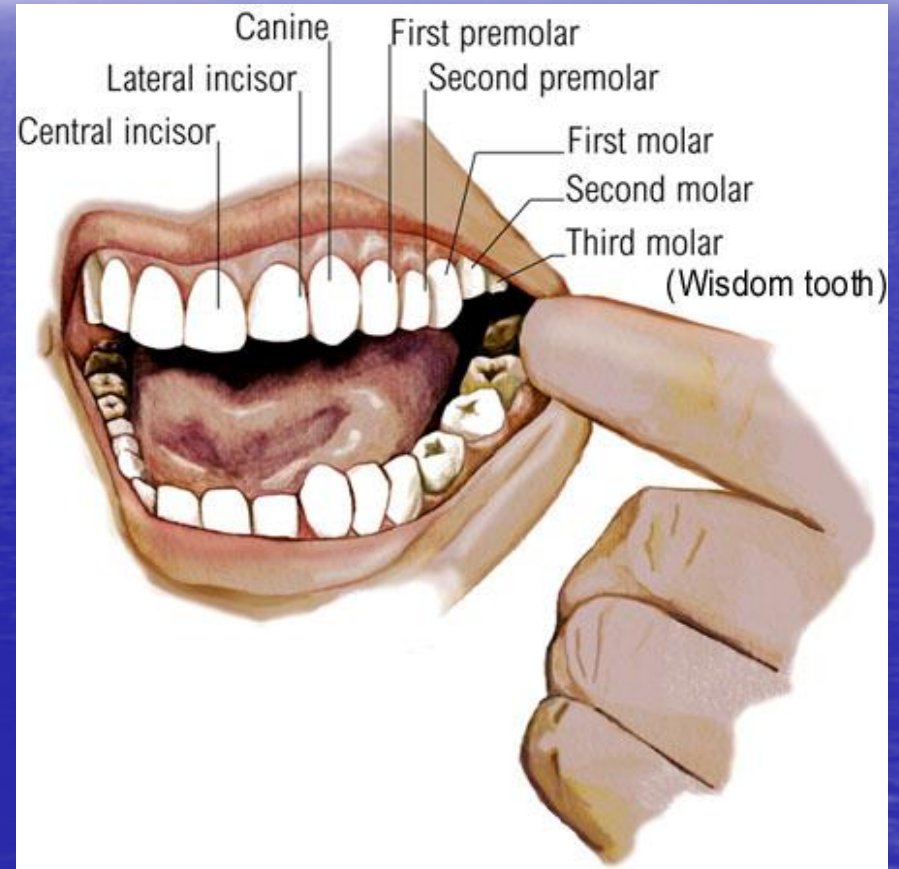
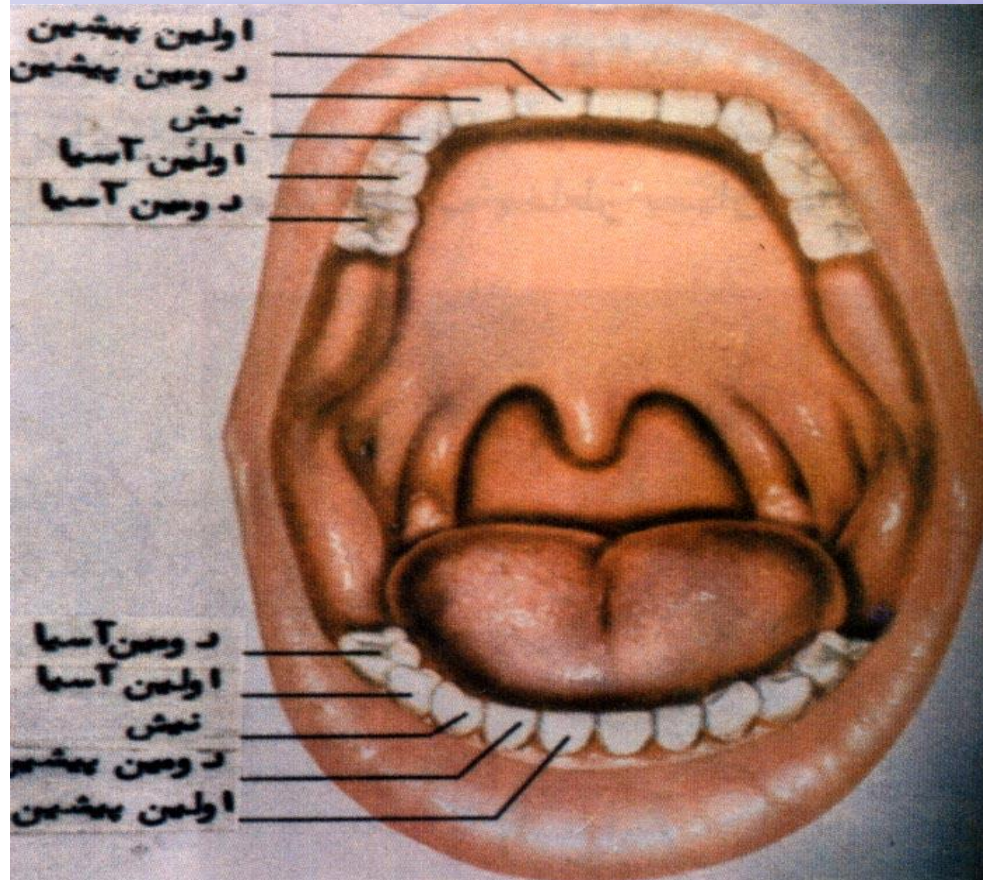
2- مربیان بهداشت

3- آموزگاران

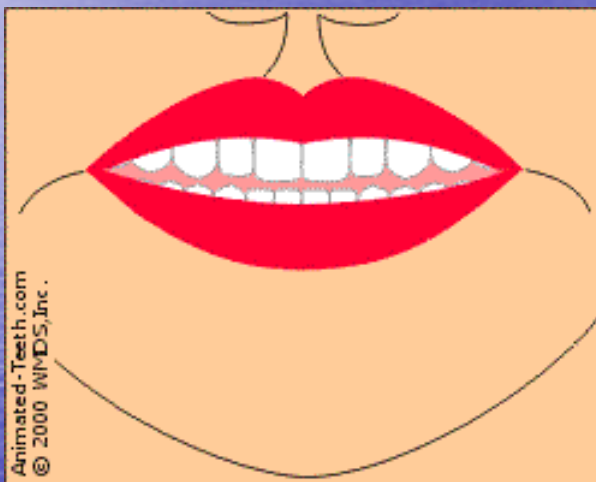
4- مدیران مدارس



اعضای دهان و دندان



وظیفه لب ها



1- تغذیه

2- صحبت کردن

3- فرم صورت

وظیفه زبان

1- تغذیه

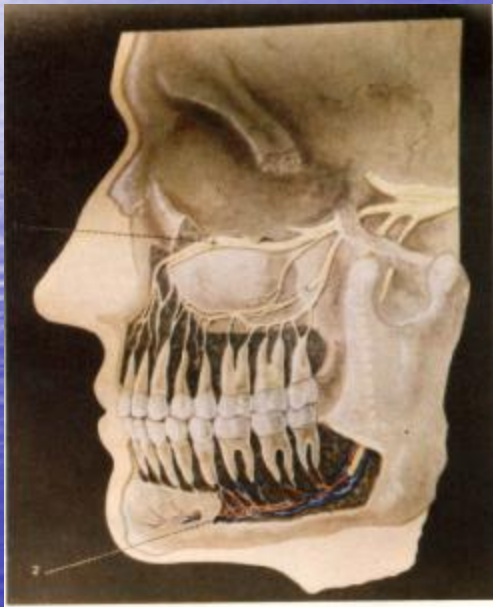
2- مکیدن شیر

3- حس چشایی

4- صحبت کردن

5- رشد و نمو فک و صورت

وظیفه فک ها



1- تشکیل صورت

2- محل قرار گرفتن سینوسها

3- محل قرار گرفتن دندانها

4- تغذیه

5- صحبت کردن

وظیفه دندان ها

1- تغذیه

2- کمک به رشد فک و صورت

3- صحبت کردن

4- زیبایی صورت



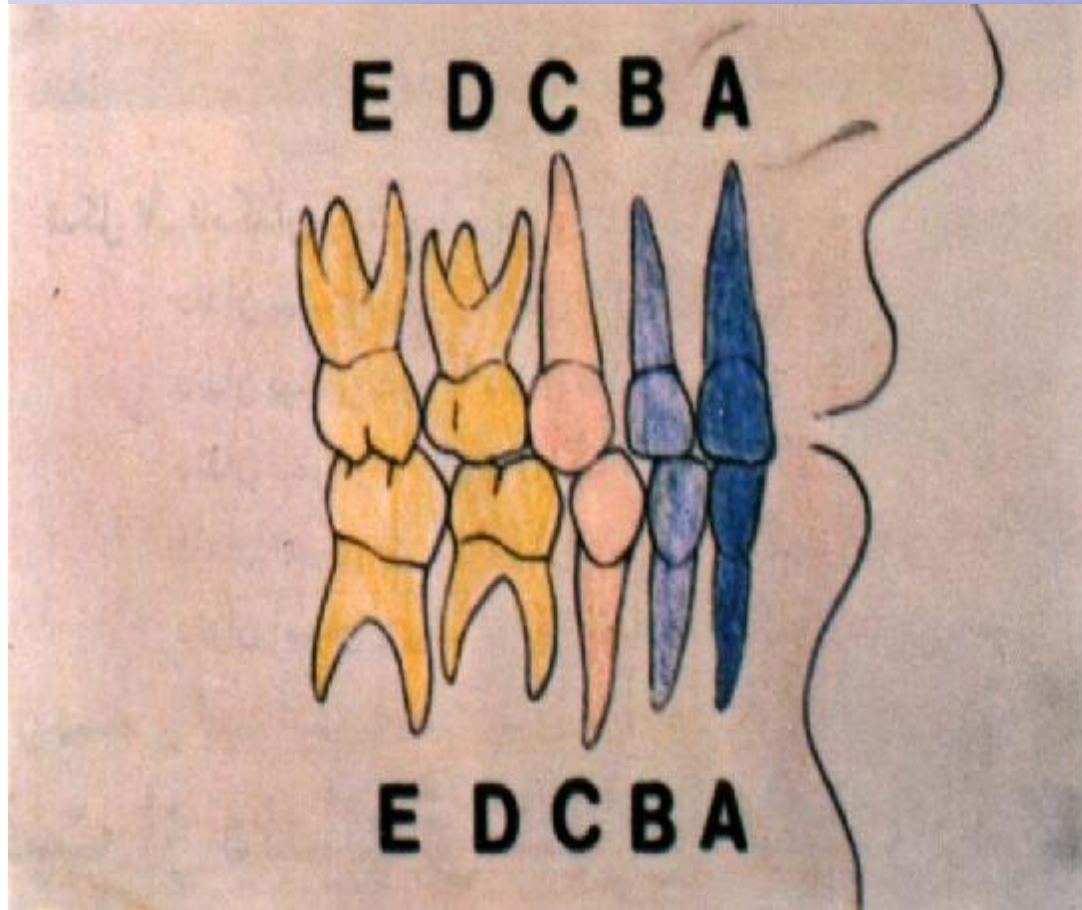
دندانهای شیری

1- تعداد دندانهای شیری 20 عدد است.

2- دندانهای شیری از 6 ماهگی رویش پیدا می کنند

3- تا 36 ماهگی کامل میشوند.

نامگذاری دندانهای شیری



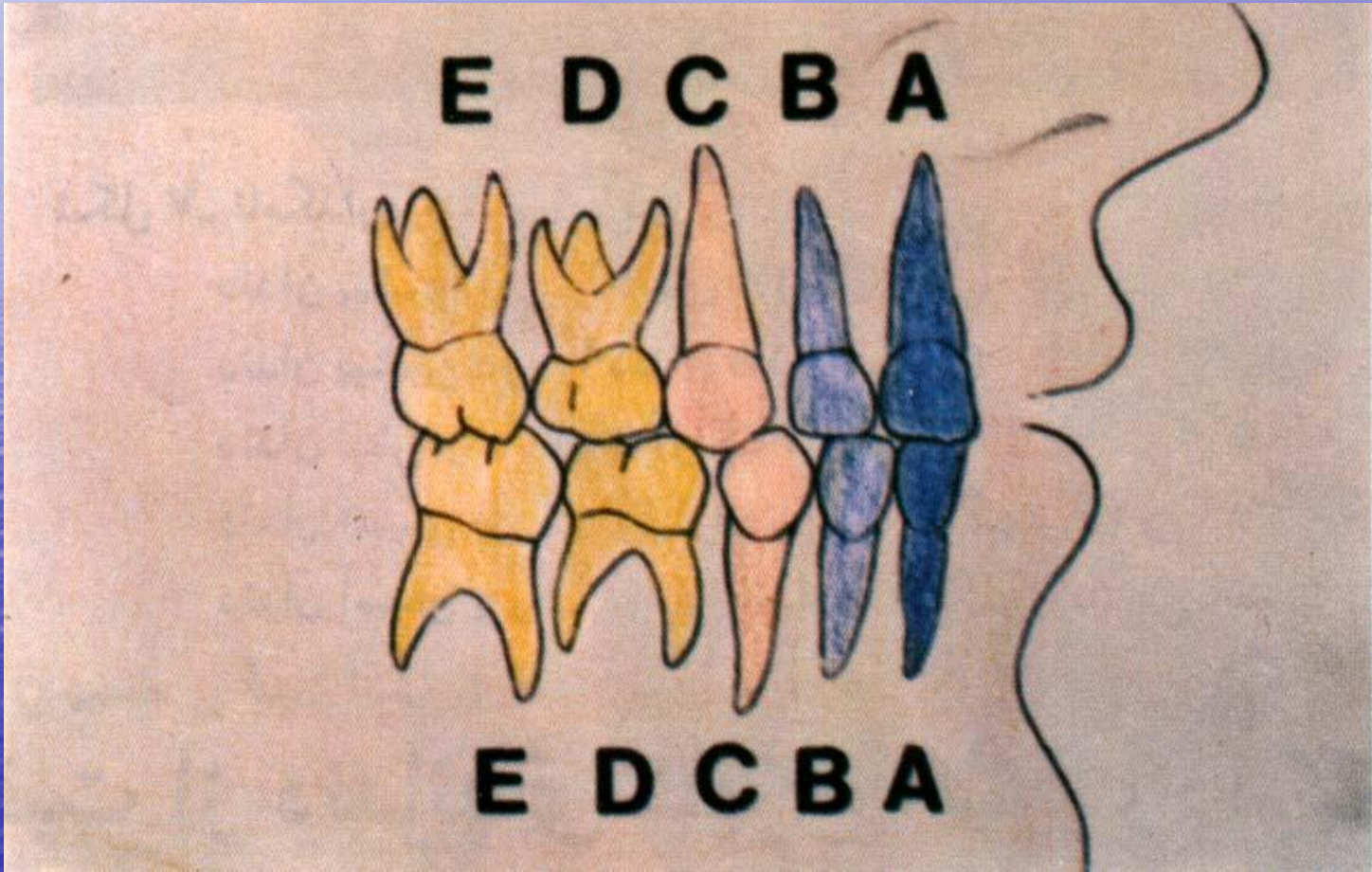
A = دندان پیش میانی

B = دندان پیش طرفی

C = دندان نیش

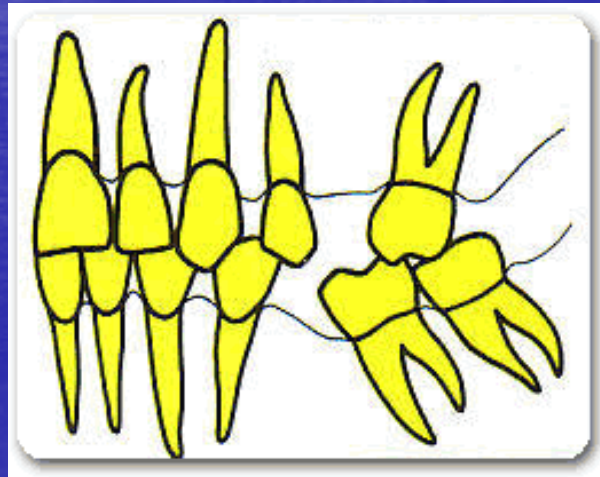
D = دندان آسیای اول شیری

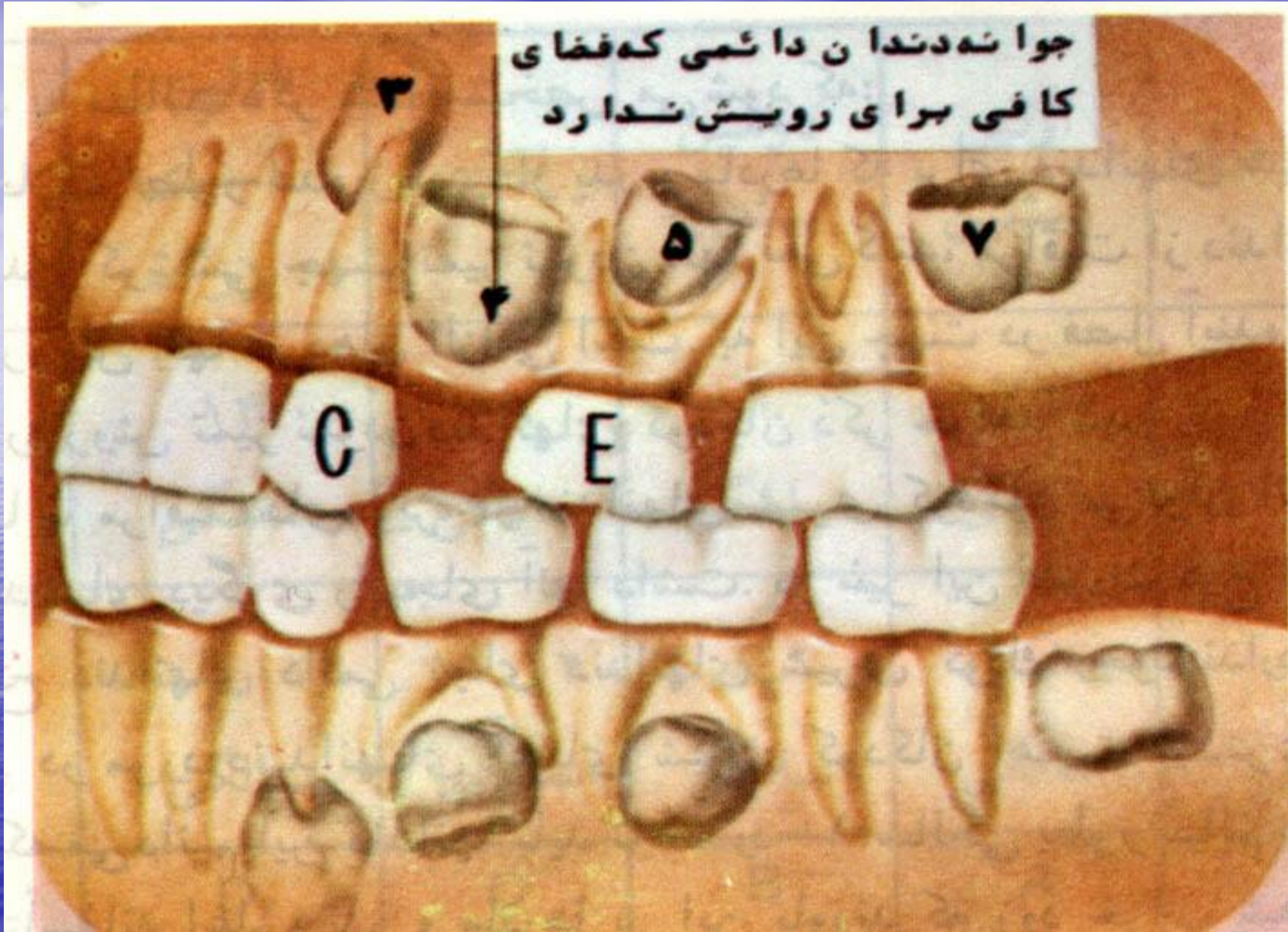
E = دندان آسیای دوم شیری



نکته خیلی مهم

وظیفه اصلی دندان های شیری حفظ فضا جهت دندان های دائمی می باشد.





دندانهای دائمی

- 1- تعداد آنها 32 عدد می باشد.
- 2- از سن 6 سالگی شروع به رویش می کنند.
- 3- اولین دندان دائمی دندان شماره 6 یا دندان 6 سالگی می باشد.

نام گذاری دندان های دائمی

8 7 6 5 4 3 2 1

1=دندان پیش میانی

2=دندان پیش طرفی

3=دندان نیش

4=اولین دندان آسیاب کوچک

5=دومین دندان آسیاب کوچک

6=اولین آسیاب بزرگ دائم

7=دومین آسیاب بزرگ دائم

8=سومین آسیاب بزرگ دائم (دندان عقل)

جایگزین شدن دندان ها

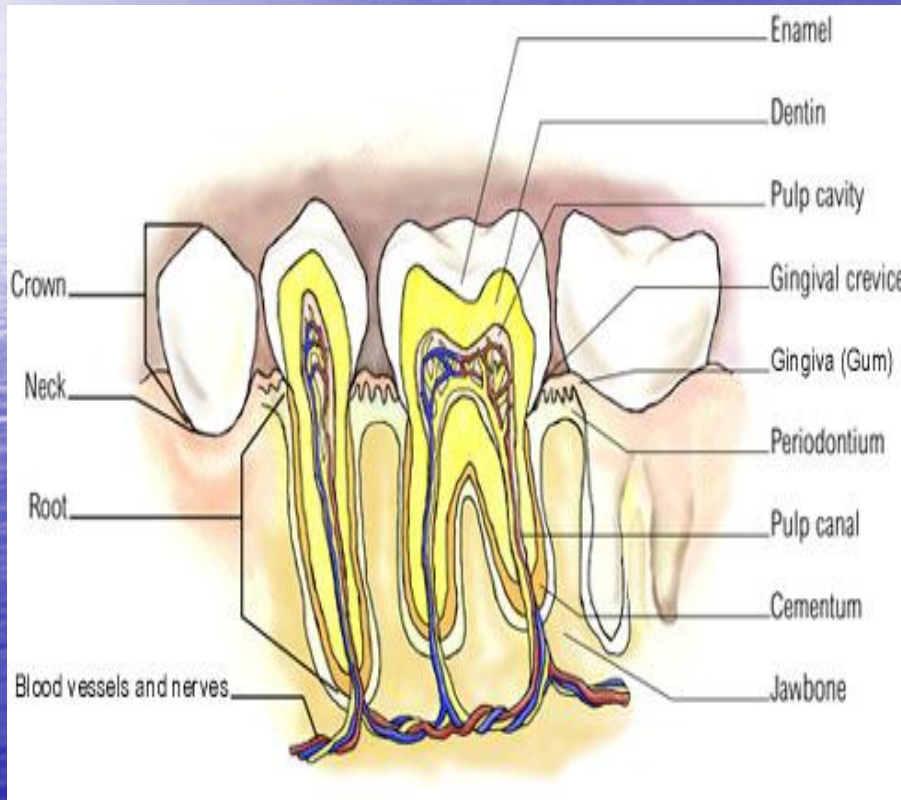


			E	D	C	B	A
8	7	6	5	4	3	2	1

اهمیت دندان شش سالگی

- 1- این دندان قبل از افتادن دندانهای شیری بیرون می آید.
- 2- پدر و مادر فکر می کنند این دندان شیری می باشد.
- 3- کودک در این سن تنقلات زیادی مصرف میکند
- 4- در این سن رعایت بهداشت ضعیف می باشد
- 4- سطح جونده دندان وسیع و گود بوده و گیر غذائی زیاد می باشد.

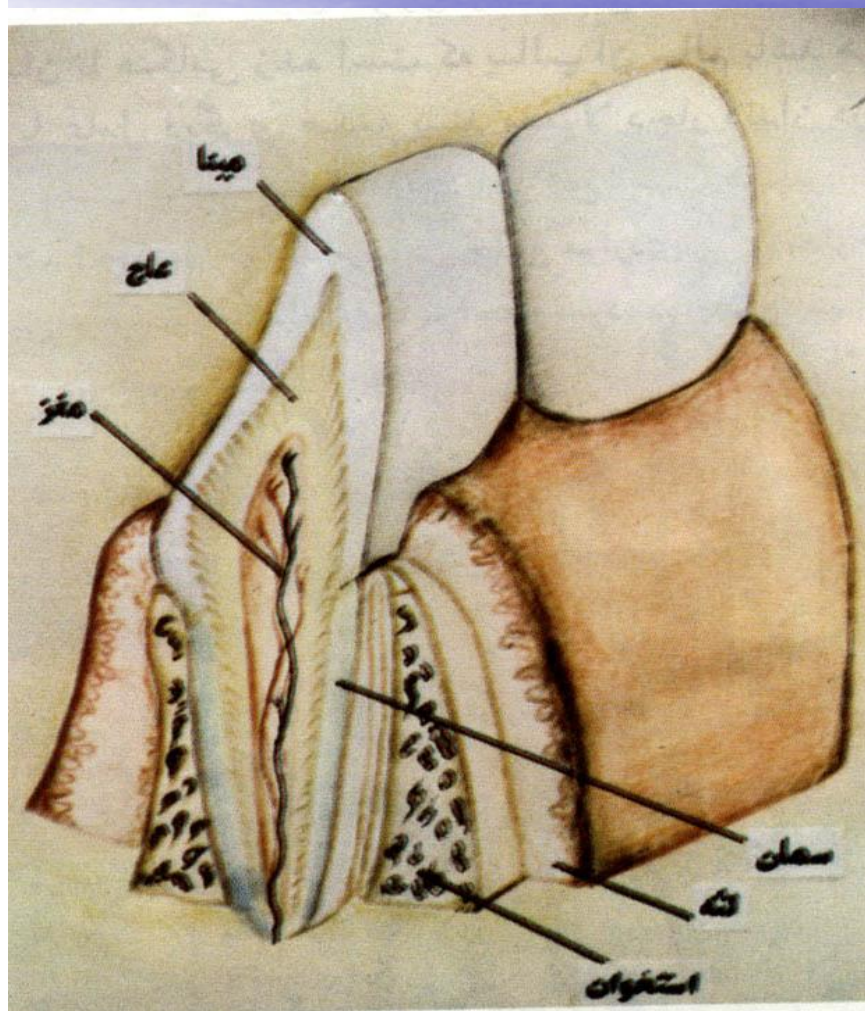
ساختمان دندانها



مینا

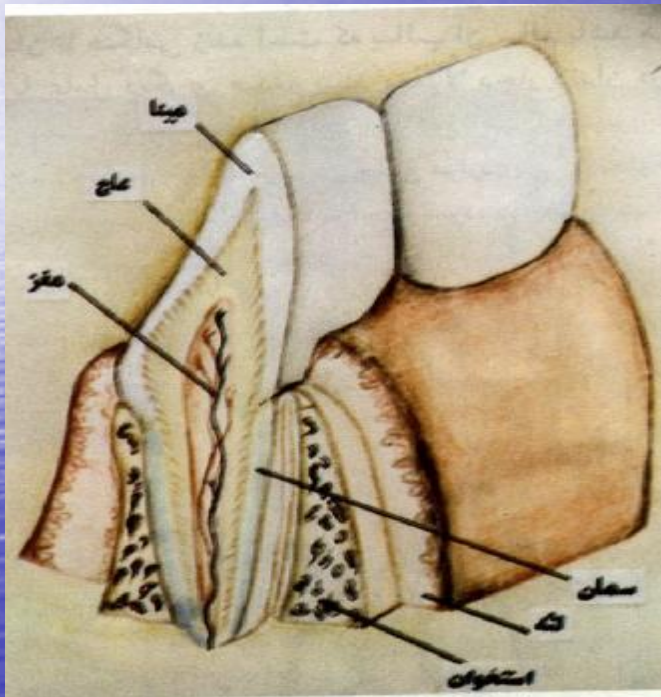
- 1- سخت ترین بافت بدن
- 2- پوشش خارجی دندان
- 3- عصب ندارد
- 4- ترمیم ندارد

عاج



- 1- لایه زیر مینا می باشد که زرد رنگ میباشد
- 2- سختی آن کمتر از مینا می باشد
- 3- دارای سیستم عصبی می باشد
- 4- ترمیم دارد و ندارد
- 5- به آب سرد و گرم - هوا و شیرینی حساس میباشد

مغز دندان



- 1- لایه داخلی دندان می باشد
- 2- دارای رگ خونی و لنف و عصب میباشد

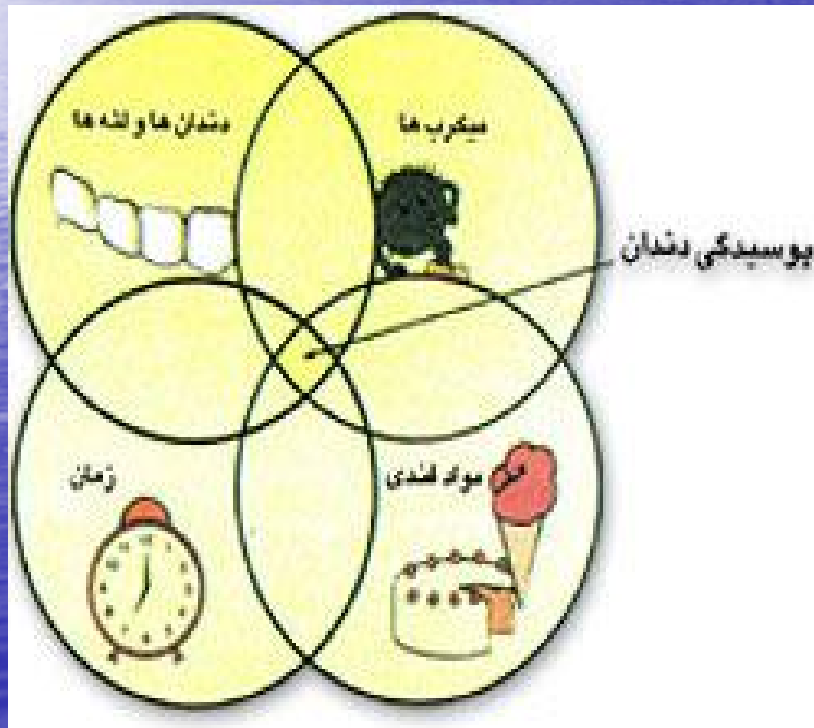
پوسیدگی

پوسیدگی دندان بیماری عفونی قابل انتقالی است که با فعالیت میکروب ها در سطح دندان آغاز می شود و در ساختمان آن پیشرفت می کند. برای ایجاد پوسیدگی، مواد قندی باید در دسترس میکروب ها باشند تا عامل خراب کننده ساختمان معدنی، یعنی **اسید** تولید گردد.



عوامل موثر در ایجاد پوسیدگی

چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند:



میکروب ها

مواد قندی

مقاومت شخص و دندان

زمان



میکروبه‌های ایجاد کننده پوسیدگی

وقتی مدتی دندان تمیز نشود. میکروب‌ها در روی دندان لایه‌ای را تشکیل می‌دهند که **پلاک میکروبی** نام دارد. پلاک میکروبی چندین کار در دهان انجام می‌دهد:

- 1- وقتی پلاک روی دندان تشکیل می‌گردد، رنگ طبیعی و شفاف دندان عوض می‌شود.
- 2- پلاک سبب پوسیدگی دندان می‌شود.
- 3- پلاک باعث بیماری لثه و سایر بافت‌های نگهدارنده دندان می‌شود.
- 4- پلاک تبدیل به جرم سخت اطراف دندان می‌گردد.



مواد قندی

- مصرف مواد قندی برای سلامت دندانها ضرر دارد .
 - هرچه این مواد **بیشتر** مصرف شوند
 - **تعداد دفعات** مصرف آنها زیادتر شود
 - **چسبنده تر** باشند
 - و از نوع **قند ساکاروز (قند معمولی)** باشند .
- پوسیدگی بیشتر ایجاد می کنند . گرچه نمی توان مواد قندی را بکلی از غذای روزانه حذف کرد اما می توان با استفاده از راههای گوناگون اثر زیان آور آنها را کاهش داد .

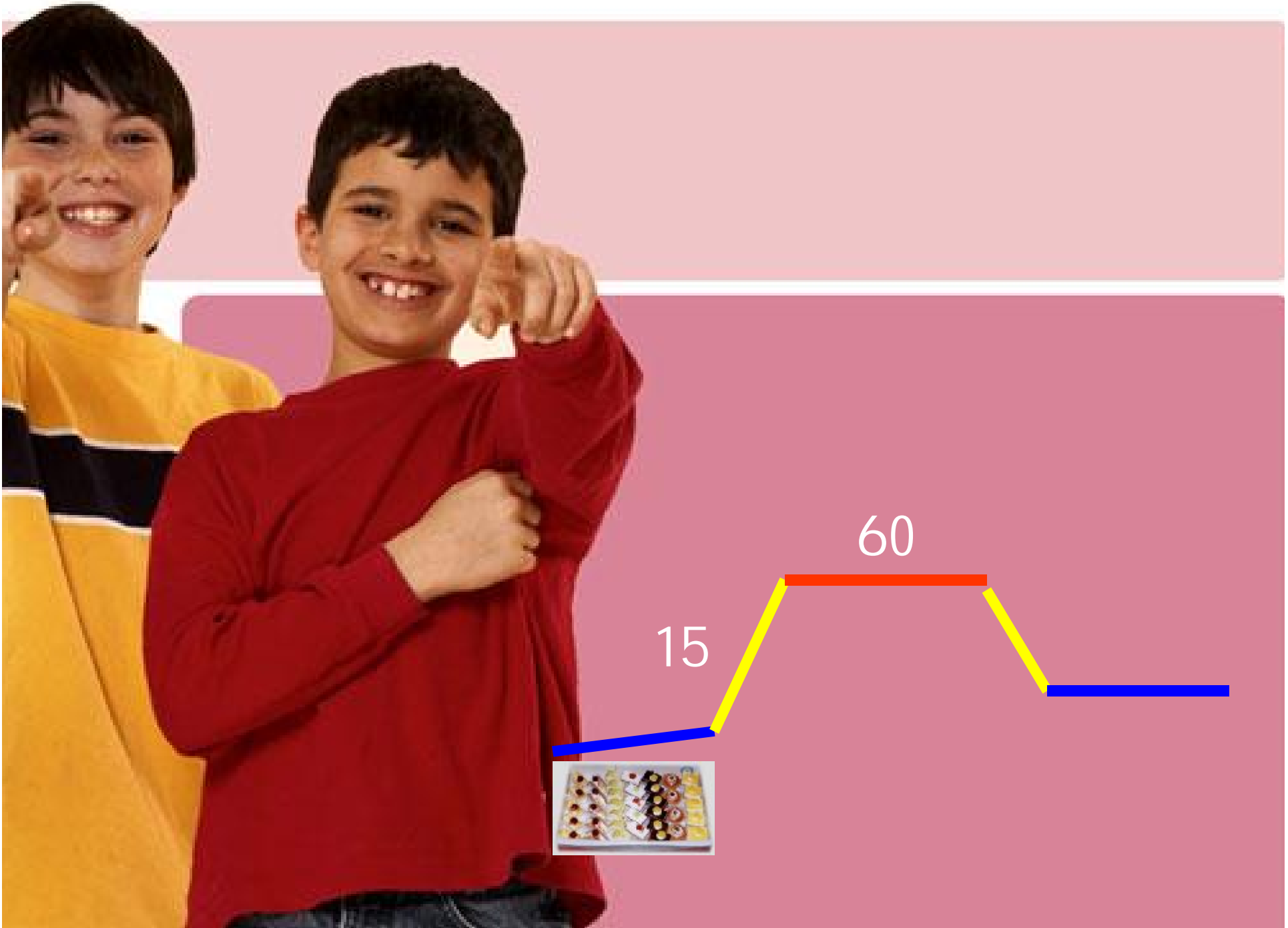
زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

تحقیقات نشان داده است که بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروبهای پلاک 2 تا 5 دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود . در طی مدت 10 دقیقه میزان اسید به حداکثر مقدار خود می رسد سپس 20 تا 60 دقیقه در همان حال باقی می ماند و بعد از آن به تدریج به حال عادی برمی گردد

با هر بار خوردن، محیط پلاک میکروبی اسیدی می شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردد، با خوردن مجدد، محیط دهان دوباره اسیدی می گردد. به این ترتیب دندانها دچار پوسیدگی می

شود





مقاومت شخص و دندان

مجموعه ای از عوامل دفاعی در دهان هر شخص وجود دارد که در برابر ایجاد پوسیدگی مقاومت می کند:

- وضعیت بزاق دهان و سلول های موجود در آن

- شکل و فرم دندان

- طرز قرار گیری دندانها

- جنس و نظایر اینها تا حدودی در میزان پوسیدگی تأثیر دارند

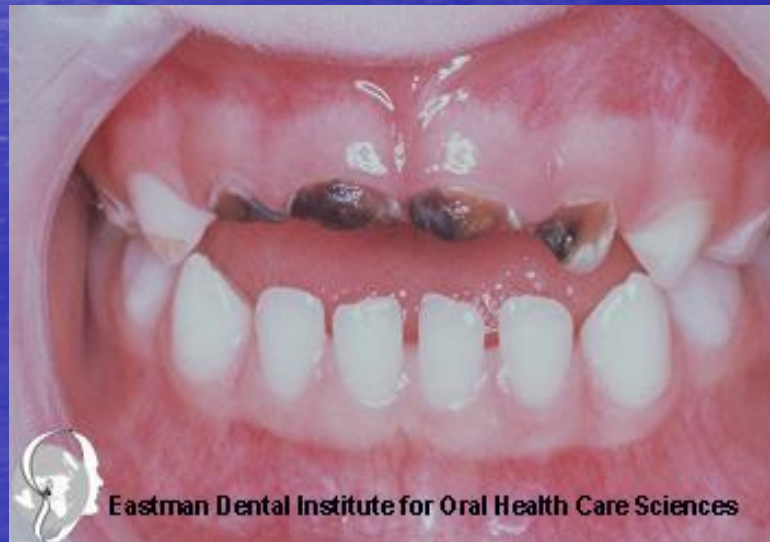
با این وجود از نظر محققین دو عامل اصلی یعنی

میکروبها و مواد قندی، مهمترین عوامل ایجاد کننده

پوسیدگی هستند.

پوسیدگی ناشی از شیشه شیر

تجمع مواد قندی موجود در شیر هنگام خواب کودکان در اطراف دندانهای پیشین فک بالا و سایر دندانها باعث پوسیدگی دندانهای کودک بعد از یک سالگی میشود .



Eastman Dental Institute for Oral Health Care Sciences



برای پیشگیری از آن :

- شبها شیشه شیر در دهان کودک قرار ندهید
- شیشه آب بدون قند را بعد از شیر خوردن در دهان کودک بگذارید
- تمیز کردن دهان کودک با گاز مرطوب شده پس از شیر خوردن
- ویزیت مرتب توسط دندانپزشک بین 12 – 6 ماهگی
- جلوگیری از خوابیدن با شیشه شیر مؤثر می باشد

کودک خود را اسیر شیر خشک نکنید



- در خواب شیشه شیر را در دهان نوزاد قرار ندهید
- پستانک کودک را به عسل و مواد شیرین آغشته نکنید
- از دادن آب قند و چای شیرین به کودک خودداری کنید
- سوراخ سر شیشه تا حد امکان تنگ باشد تا عضلات و ماهیچه های دهان هنگام مکیدن تقویت گردد
- از شیشه شیر یا پستانک به عنوان گول زدن کودک استفاده نشود



شیر مادر

- باعث محکم شدن دندان می شود
- پوسیدگی ناشی از تغذیه با شیر خشک 3 برابر تغذیه با شیر مادر است



قطره آهن

- قطره آهن را روی دندانها نریزید و آن را در انتهای گلوی کودک چکانیده تا سریعتر از دهان به سمت معده منتقل گردد
- بعد از قطره کودک آب بنوشد
- دندانهای کودک را تمیز کنید .

