**خلاصه پودمانی بهداشتکاران دهان و دندان 6 ماهه دوم سال 1397**

مینای دندان : قسمتی از تاج دندان که در دهان قابل مشاهده است ، مینا نامیده می شود .

سایر لایه تاج در زیر مینا قرار دارند . مینا سخت ترین بافت ساخته شده در بدن انسان است که اگر این لایه به هر علتی مثل پوسیدگی یا ضربه از بین برود ، دندان آسیب پذیر می شود .

دندان ها توسط الیافی به استخوان فک چسبیده اند، استخوان فک خود توسط لثه پوشیده شده است . استخوان فک خود توسط لثه پوشیده شده است. به مجموع لثه و استخوان و الیافی که دندان را در استخوان نگه داشته اند، بافت های نگهدارنده دندان گفته می شود .

در یک دهان سالم، تنها چیزی که قابل مشاهده است لثه و مجموع تاج دندان هاست . هر فردی در زندگی خود دو سری دندان دارد . شیری و دائمی و سه دوره دندانی را پشت سر می گذارد . دوران دندان شیری ، دوره دندانی مخلوط و نهایتاً دوره دندان دائمی .

زمان رویش اولین دندان شیری حدود 6ماهگی پس از تولد شروع می شود و تا 2 تا 5/2سالگی است 0اگر زمان رویش هر دندان نسبت به زمان اصلی رویش در حدود 9 ماه به تاخیر بیافتد ، فرد باید به دندانپزشک مراجعه کند0در هر نیم فک تعداد 5 عدد دندان شیری رویش می کند . زمان رویش اولین دندان دائمی حدود 6 سالگی است و زمان تکمیل دندان های دائمی (بجز دندان عقل) حدود 12 الی 13 سالگی است0 تعداد کل دندانهای دائمی با در نظر گرفتن دندانهای عقل 32 عدد می با شد که در هر نیم فک 8 ذدندان می باشد دندانهای شیری و دائمی با یکدیگر تفاوت هایی دارند از قبیل:

اندازه دندان شیری کوچکتر از دندان دائمی است

رنگ دندان شیری روشن تر از دندان دائمی است

سطح جونده دندان شیری کوچکتر از دندان دائمی است

ریشه دندانهای شیری باریکتر ولی ریشه داندان دائمی پهن تر است

مغز دندان ، دندانهای شیری وسیع ولی مغز دندان دائمی کوچکتر است 0

میکروب های موجود در پلاک میکروبی ، باقیمانده های مواد غذایی را به اسید تبدیل می کنند.

این اسید مینای دندان را به مرور حل کرده و پوسیدگی ایجاد می کند پوسیدگی دندان می تواند از یک دندان به سایر دندان ها سرایت کند .

پلاک میکروبی، یک لایه بی رنگ، چسبنده از باکتری و مواد قندی است که به صورت مرتب روی دندانها تشکیل می شود و اصلی ترین دلیل ایجاد پوسیدگی دندانی و بیماریهای لثه ای است و درصورتی که برداشته و تمیز نشود به جرم دندان تبدیل می شود .

پوسیدگی دندان در یک لحظه و یک روز انجام نمی شود، بلکه مدت زمانی لازم است تا مینا حل شده و بافت مینا از بین برود . 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 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 حالی عادی بر می گردد .

نشانه های پوسیدگی دندانی عبارتند از :

* تغییر رنگ مینای دندان، در محل پوسیدگی مینا قهوه ای یا سیاه رنگ می شود .
* سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی
* حساس شدن دندان به درد ، بخصوص در هنگام غذا خوردن و فشار دادن
* بوی بد دهان

به مرحله ابتدایی بیماری لثه، التهاب لثه یا ژنژیویت می گویند که به صورت قرمزی، تورم و درد در لثه ها بروز می نماید و ممکن است لثه در زمان مسواک زدن ، خونریزی داشته باشد . اگر پلاک میکروبی مدت طولانی روی دندان باقی بماند و توسط مسواک و نخ دندان از سطح دندان ها تمیز نگردد به لایه ای سخت به رنگ زرد یا قهوه ای تبدیل شده که جرم دندان نامیده می شود .

وقتی التهاب لثه ادامه پیدا کند ، لثه شروع به تحلیل رفتن می کند و به تدریج بیماری به بافت های نگهدارنده دهان پیشرفت می کند و در نهایت باعث لقی دندان ها می گردد به مجموعه این علائم پریودنتیت می گویند .

بوی بد تنفس نباید با بوی آزار دهنده زود گذری که ناشی از خوردن غذا (مثل سیر) یا سیگار کشیدن است اشتباه شود .

عوامل داخل دهانی بوی بد دهان عبارتند از :

* عدم رعایت بهداشت دهان و دندان (وجود پلاک دندانی ووجود جرم دندانی)
* دندانهای پوسیده عفونی
* بیماریهای لثه ای
* ضایعات بدخیم دهانی
* ناهنجاری دندانی و ردیف نبودن دندان در فکین و گیر غذایی

عوامل خارجی دهانی عبارتند از :

* بیماری بینی
* سینوزیت
* بیماریهای ریوی
* دیابت بیماریهای گوارشی

عادت مکیدن انگشت در کودکانی مشاهده می شود که از شیر مادر محروم می باشند . اگر این عادت بعد از سن 4 سالگی ادامه کند در بروز ناهنجاری دندانی و فکی و تغییر فرم صورت نقش بسزایی دارد. برای تشخیص آن می توان به تمیز بودن انگشت مکیده شده و وضعیت کودک هنگام خواب دقت نمود .

در آسیب های وارده به دندان شیری که بیشتر به صورت لق شدگی دندان مشاهده می گردد در صورتی که جراحتی در اطراف دندان باشد، ابتدا محل را با آب شستشو داده و سپس برای توقف خونریزی گاز تمیزی به مدت 5 دقیقه روی ناحیه آسیب دیده با فشار نگه داشته شود . سپس کودک را نزد دندانپزشک ارجاع داده شود .

در آسیب هایی که به دندان دائمی وارد می شود در صورتی که فقط قستمی از تاج دندان شکسته شده باشد، کودک به همراه تکه دندان به دندانپزشک ارجاع داده شود . دندانپزشک معمولاً با استفاده از مواد ترمیمی همرنگ دندان، دندان را بازسازی می کند .

فلوراید ماده ای است که باعث استحکام دندان در برابر پوسیدگی دندان می شود . بنابراین یکی از روش های پیشگیری از پوسیدگی است که به دو صورت استفاده از وارنیش فلوراید و ژل فلوراید قابل انجام است .

فیشورسیلانت جهت پیشگیری از پوسیدگی دندانهای دائمی (آسیای اول و دوم) به کار می رود. پس از رویش دندان ، دندانپزشک شیارهای عمیق و فرورفتگی ها را با ماده مخصوص می پوشاند تا مانع گیر مواد غذایی در شیارها شود و احتمال پوسیدگی را کاهش دهد .

لثه سالم علائمی دارد که بدین صورت است :

رنگ صورتی ، قوام سفت و محکم ، تبعیت شکل لثه از شکل و طرز قرار گرفتن دندانها تیز بودن لبه آن به طوری که مثل لایه ای روی دندان کشیده شود .

عدم وجود هر گونه ناهمواری یا لبه پهن بین دندان و لثه ، به طوری که فضای بین دندانها توسط لثه پر شود .

دکتر خلیل برزگر

کارشناس سلامت دهان و دندان

معاونت بهداشتی دانشگاه