

سونامی دندان‌های پوسیده

طبق آمارها افراد ۳۰ تا ۴۰ ساله ۱۲ تا ۱۳ دندان از دست‌رفته‌دارند و بیش از ۵۵ درصد افراد بالای ۶۵ سال اصلا دندان ندارند

بارتیس هیئت‌مدیره جامعه دندان پزشکی ایران گفت‌وگو کردیم‌واز پیشگیری و راه‌های ترغیب کودکان به مسواک‌زدن گفتیم



مجدید حسین زاده | روزنامه‌نگار

پرونده

«آخ، آخ، دندونم...» همه‌ما یا این جمله را به زبان آوریم یا از زبان اطرافیان‌مان شنیدیم. دندان درد یکی از معضلات بزرگی است که ما حداقل برای یک‌بار درد مبهم، آزاردهنده و شدید آن را تجربه کرده‌ایم. درد آن هم‌گاهی به این‌صورت است که درکل فک، گونه‌ها و حتی گوش‌مان، آن‌را احساس خواهیم کرد. معمولاً این درد در شب شدت بیشتری پیدا می‌کند و باعث بیداری از خواب تا ناتوانی برای خوابیدن می‌شود. چندی پیش، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: «امروزه در کشور ما به دلایل متعدد، پوسیدگی دندان به عنوان یک معضل جدی مطرح است. متأسفانه در افراد بالای ۶۵ سال در ایران بیش از ۵۵ درصد افراد دندان ندارند. در سنین ۳۰ تا ۴۰ سالگی که سنین برجسته فعالیت اجتماعی است، بین ۱۲ تا ۱۳ دندان در هر فرد از بین رفته است. هر شهروند ایرانی حداقل ۶ دندان پوسیده دارد. بعد از ۱۲ سالگی هر فرد بین ۲ تا ۵ دندان پوسیده دارد، همچنین ۸۷ درصد کودکان زیر ۶ سال دندان‌های پوسیده دارند» (منبع: باشگاه خبرنگاران جوان). به همین بهانه‌و در پرونده امروز زندگی‌سلام، از نکات طلایی برای رعایت بهداشت دندان خواهیم گفت و راهکارهایی که کودکان را به مسواک‌زدن ترغیب کنیم. همچنین بارتیس هیئت‌مدیره جامعه دندان پزشکی ایران درباره رایج‌ترین اشتباهات مردم که باعث آسیب به دندان‌هایشان خواهد شد خواهیم گفت.



در زندگی سلام امروز بخوانیم:

ترکیب معجزه‌آسای عسل و سیاه‌دانه

پولدار شدن با تمسخر مادران این‌روز‌ها در فضای مجازی یکی از پربازدیدترین انواع ویدئوهای کم‌دی، شوخی‌های نامناسب و بلاگرها با مادرهاست، ویدئوهایی که سازنده نیستند

رخنه فحش و ناسزابه‌گفتار کودکان والدین چه‌کنند؟

مهم‌ترین مشکل نگاه‌ساده‌انگاران به از دست‌دادن دندان است

رئیس هیئت‌مدیره جامعه دندان پزشکی ایران از وضعیت دندان ایرانی‌ها از لحاظ خرابی و رایج‌ترین اشتباهات مردم که باعث آسیب به دندان می‌شود، می‌گوید

رئیس هیئت‌مدیره جامعه دندان پزشکی ایران با اشاره به این که مسلم است که میزان پوسیدگی‌های دندان در کشور ما زیاد است و باید این مسئله مورد توجه قرار بگیرد، می‌گوید: «به جز کشور‌های اسکاندیناوی که به دلیل آموزش بسیار زیاد بهداشت و پیشگیری، باعث شدند که نرخ پوسیدگی دندان در آن‌ها بسیار کم باشد و بعضی کشورها هم به دلیل نوع رژیم غذایی و مراقبت‌هایی که برنامهریزی شده، به این مهم دست یافتند اما عمده کشور‌های دنیا در یک حد متوسطی از این لحاظ قرار دارند. مقداری از آن به تمرکز نداشتن دولت در حوزه پیشگیری در دهه‌های گذشته برمی‌گردد و در حال حاضر، دندان‌های پوسیده، پر شده و کشیده شده مردم معمولاً زیاد است.»

درمان‌های دندان، مراجعه‌دیر هنگام به دندانپزشکی به وفور اتفاق می‌افتد. خیلی از مردم تا زمانی که از درد دندان رنج نمی‌برند، به دندان پزشکی مراجعه نمی‌کنند. همین امر سبب می‌شود که پوسیدگی‌های دندان جزئی تبدیل به پوسیدگی‌های بزرگ و اساسی شود. دندان‌هایی هم که نیاز به ترمیم دارد، نیاز به درمان ریشه پیدا کنند. دندان‌هایی که با درمان ریشه قابل استفاده هستند، با بی‌توجهی تبدیل به دندان‌هایی می‌شوند که نیاز به



از فست‌فودها و شکر تا ناآگاهی مردم درباره دندان از این استاد دانشگاه می‌پرسم که اگر بخواهید بر اساس تجربیات چند ده ساله‌تان به چند مورد از رایج‌ترین اشتباهات مردم که باعث آسیب رسیدن به دندان می‌شود، اشاره کنید، کدام مورد را خواهید گفت که این‌طور پاسخ می‌دهد: «در این حوزه می‌خواهم به چند اشتباه رایج بر اساس تجربیات و مشاهدات خودم اشاره کنم.

۱ اولین و مهم‌ترین مسئله، بحث الگوی رژیم غذایی است. متأسفانه هر چقدر ما از زمان گذشته به زمان حال آمدیم، طرفدار غذاهای آماده و خصوصاً در طی سال‌های اخیر، فست‌فودها و غذاهایی که سریع‌تر آماده می‌شوند، بیشتر شده است. این مواد غذایی، نقش بسیار پررنگی در پوسیدگی دندان دارند که معمولاً از نا غفلت می‌شود.

۲ مصرف شکر بر اساس آمار واردات آن، به شکل سرسام‌آوری زیاد شده که تبدیل به انواع و اقسام شیرینی‌جات و کلیه مواردی می‌شود که برای دندان آسیب‌زننده است.

۳ بحث دیگر، بی‌توجهی مردم به بهداشت دهان و دندان است. ما شاهد هستیم که در بعضی از حوزه‌های پزشکی، بسیاری از مردم اطلاعات خوبی دارند اما در حوزه دندان پزشکی، این اطلاعات کم و محدود است.

۴ مسئله دیگر این است که به دلیل عدم شناخت

تبدیل مسواک‌زدن به سرگرمی برای کودکان

رعایت بهداشت دندان در دوران کودکی می‌تواند به عنوان مقدمه‌ای برای عاداتی مناسب تا بزرگسالی ادامه یافته و برای افراد تثبیت شود؛ والدین چه‌کنند؟



سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان بخشی

یکی از عوامل مهم که در سلامت عمومی انسان نقش بسیار مهم و موثری دارد، داشتن دهان و دندان سالم است. امروزه مشکل پوسیدگی دندان یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها بین اقشار مختلف جامعه است؛ بنابراین ضروری است که مراقبت از دندان‌ها در سنین اولیه به کودکان داده شود؛ زیرا این امر باعث می‌شود که مسواک‌زدن به صورت یک عادت تا پایان عمر تثبیت شود. در این مطلب سعی شده روش‌هایی برای ایجاد عادت به مسواک‌زدن در کودکان را به زبانی ساده بیان کنیم.



کودک باید شاهد مسواک‌زدن والدین باشد

بی‌شک اهمیت مسواک‌زدن برای هر کودک آن هم حداقل روزی دو بار بعد از غذا به‌ویژه در شب ضرورت دارد اما گاهی این موضوع منجر به درگیری‌های زیادی بین والدین و فرزندان می‌شود. برخی از والدین به دلیل شیری بودن دندان‌های کودک مسواک‌زدن را در این سن جدی نمی‌گیرند اما فراموش نکنیم اول این که دندان‌های شیری اساس رشد دندان‌های دائمی هستند و پوسیدگی آن‌ها ممکن است عفونت‌های جدی برای کودکان ایجاد کند، دوم این که مسواک‌زدن در دوران کودکی می‌تواند به عنوان مقدمه‌ای برای عاداتی مناسب تا بزرگسالی ادامه یافته و برای افراد تثبیت شود. در این بین، اولین نکته در ایجاد این عادت الگوی مناسب بودن است. زمانی که کودک از همان دوران طفولیت شاهد مسواک‌زدن والدین و اطرافیان تاثیرگذار خود است، از دن مسواک استقبال خواهد کرد؛ بنابراین لازم است که به‌اومسواک مناسب سنش را هدایتا با تقلید از شما اولین گام را در این مسیر بردارد.

آموزش مسواک‌زدن از ۲ سالگی

کودک در حدود ۲ سالگی می‌تواند از نخ دندان و مسواک استفاده و حرکاتی شبیه بزرگسالان را تقلید کند و مراقبت از دندان‌هایش را فراگیرد. در این سن می‌توانید مهارت مسواک‌زدن را به کمک بازی (نقش‌بازی کردن) مثلاً ماشین‌هایی که روی دندان حرکت می‌کند یا خواندن آواز یا شعر (مثل: مسواک بزن مهربان / فرشته خوش‌زبان / دندونای سفیدت / بایدهش درخشان / اول بزن و مسواک کمی خمیر دندان / بعدش آبو با دقت / بریز درون لیوان / خمیروتو با مسواک / آروم بکش رو دندان / سپس با آب کافی / که هست درون لیوان / تمیز بشور دهانت / اون وقت می‌شن درخشان) و یا استفاده از ماکت دندان و نشان دادن طریقه مسواک‌زدن والدین شکل صحیح مسواک‌زدن را به کودک آموزش دهند.

تلاش کودک را تحسین کنید

در روزهای ابتدایی، تلاش کودک را برای مسواک‌زدن به شدت تحسین کنید. به کودک اجازه دهید که مسواک و خمیر دندان‌ش را خودش انتخاب کند. همچنین برای تثبیت مسواک‌زدن در سال‌های اولیه کودک کی بعد از هر مسواک‌زدن، قصه‌ای برای کودک بیان کنید و او قصه را

یاداشی برای رفتار او نشان دهید.

از زمان سنج کمک بگیرید

سعی کنید از یک تایمر (زمان‌سنج) برای حفظ زمان مناسب مسواک‌زدن استفاده کنید تا کودک بعد از شنیدن زنگ مسواک‌زدن را متوقف کند. این کار باعث می‌شود که کودک مدت زمان مناسبی را برای مسواک‌زدن تنظیم کند. **از جدول ستاره برای یاداش استفاده کنید** با کشیدن تصاویر دندان داخل یک جدول، هر بار که کودک مسواک می‌زند، آن را با یک ستاره علامت‌گذاری کنید و زمانی که یک خط یا یک جدول کامل شد، طبق قرار اولیه که با کودک گذاشته‌اید به او پاداش مناسبی دهید. به یاد داشته باشید که پاداش نه‌آن قدر پیش‌پاافتاده باشد که برای کودک بی‌ارزش جلوه کند و نه‌آن قدر بزرگ که توانایی ادامه دادن به پاداش برای والدین از بین برود.

کودک را امپهای حضور در دندان پزشکی کنید

پیشگیری همیشه بهتر از درمان است، بنابراین لازم است قبل از این که مشکلی برای دندان‌های کودک به وجود بیاید با یک دندان پزشک ملاقات داشته باشید. از همان شروع دندان درآوردن کودک او را به دندان پزشک ببرید. قبل از این که ترس از دندان پزشک در کودک به وجود بیاید، سالی ۲ بار با یک دندان پزشک قرار ملاقات بگذارید. همیشه پیش از حضور در مطب، بازی‌های دندان پزشکی را در خانه با کودک خود یا سایر اعضای خانواده که کودک مشاهده می‌کند، انجام دهید و یا کتابی در این مورد برای کودک بخوانید تا کودک از قبل آمادگی ورود به مطب را داشته باشد. کودک در سنین زیر ۲ سال باید در آغوش والدین مورد ویزیت دندان پزشک قرار گیرد. برای کودکان بزرگ‌تر از دندان پزشک بخواهید تا طریقه صحیح مسواک‌زدن را به کودک به صورت عینی نشان دهد. فراموش نکنیم کودکان تا سن ۱۲ سالگی در درک مفاهیم انتزاعی به رشد کامل نرسیده‌اند بنابراین ضرورت دارد که آموزش‌ها به صورت عینی و قابل مشاهده و ملموس برای کودکان باشد تا درک مناسبی از آن داشته باشند. هرگز کودکان را برای مسواک‌زدن تنبیه یا سرزنش نکنید زیرا این امر باعث داشتن خاطره و احساس بد نسبت به مسواک‌زدن در کودکان می‌شود.

۱ نکته طلایی درباره

رعایت بهداشت دندان

- ۱ قبل از خواب حتما مسواک بزنید.
- ۲ خمیر دندان‌تان حتما فلوراید داشته باشد.
- ۳ بهداشت زبان و لثه فراموش نشود.
- ۴ استفاده از نخ دندان مخصوصاً در فواصل دندان‌ها انجام شود.
- ۵ آب فراوان بنوشید.
- ۶ غذای قندی کمتر بخورید.
- ۷ سیگار و دخانیات مصرف نکنید.
- ۸ مراجعه هر ۶ ماه یک بار به دندان پزشک فراموش نشود.
- ۹ میوه و سبزیجات زیاد مصرف کنید.
- ۱۰ استفاده ماهانه از دهان‌شو به فراموش نشود.



ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه • ۲۱ آبان ۱۴۰۲
۲۷ ربیع الثانی ۱۴۴۵ • ۱۲ نوامبر ۲۰۲۳
شماره ۲۱۲۵۵

۲۵۷۴



در زندگی سلام امروز بخوانیم:

ترکیب معجزه‌آسای عسل و سیاه‌دانه

پولدار شدن با تمسخر مادران این‌روز‌ها در فضای مجازی یکی از پربازدیدترین انواع ویدئوهای کم‌دی، شوخی‌های نامناسب و بلاگرها با مادرهاست، ویدئوهایی که سازنده نیستند

رخنه فحش و ناسزابه‌گفتار کودکان والدین چه‌کنند؟

کشیدن و پروتزهای متحرک خواهند داشت.

از بروز بیماری‌های قلبی و تنفسی تا آسیب دیدن کبد و کلیه‌ها

می‌گویند پوسیدگی دندان بزرگ‌ترین بیماری غیرواگیردار جهان است. دکتر تاجرنیا در این باره می‌گوید: «بیماری‌هایی که انسان درگیر آن‌ها می‌شود یا بیماری‌هایی هستند که از طریق ویروس‌ها و باکتری‌ها منتقل می‌شوند و اصطلاحاً بیماری‌های واگیر هستند یا هم بیماری‌های غیرواگیر. در بین بیماری‌های غیرواگیر، خرابی دندان شایع‌ترین بیماری در جهان است چون تعداد افرادی که دندان بدون پوسیدگی دارند، در دنیا بسیار کم است. آن‌چه لازم است به آن اشاره شود، بی‌توجهی به پیشگیری و درمان دندان‌های خراب شده است که باعث خواهد شد علاوه بر از دست‌دادن دندان، جویدن غذا مختل شود. این مسئله باعث مشکلات گوارشی خواهد شد و مشکلات گوارشی هم طبیعتاً برخی بیماری‌های دیگر را به دنبال خواهد داشت. پوسیدگی دندان ممکن است به عفونت دندان منجر شود. عفونت در دندان می‌تواند باعث تشکیل ترشحات عفونی و التهاب در محل پوسیدگی شود. عفونت دندان و لثه می‌تواند باعث ورود باکتری‌ها به جریان خون شود و عفونت سیستماتیک را ایجاد کند. این مسئله باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند عفونت‌های قلبی و عفونت‌های مفصلی می‌شود و احتمال آسیب دیدن اعضای داخلی بدن مانند کلیه‌ها و کبد را هم افزایش می‌دهد. در برخی موارد، عفونت دندان می‌تواند مشکلات تنفسی را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین دندان‌های از دست رفته باعث می‌شود که تکلم به چالش تبدیل شود و زیبایی فرد را به مخاطره می‌اندازد. این اتفاق، باعث پایین آمدن اعتماد به نفس و اختلالات روانی خواهد شد. به نظر من مهم‌ترین مشکل مردم در حوزه دندان پزشکی، نگاه ساده‌انگارانه به کشیدن و از دست‌دادن یک دندان است. دندان عضوی از بدن است، آن هم عضوی بسیار کارآمد و مهم که نباید در بهداشت و حفظ آن غفلت کرد.»

۱۲ فایده مسواک‌زدن در بیان امام صادق(ع)

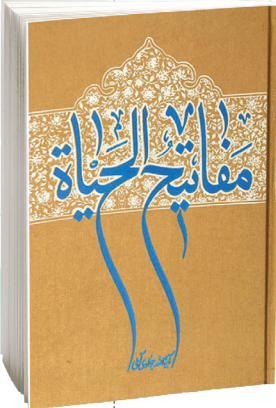
در احادیث و روایات مسلمانان به مسواک‌زدن بسیار سفارش شده است. به نقل از کتاب مفاتیح الحیاه آمده، رسول خدا(ص) در احادیثی می‌فرماید: مسواک بزنید و پاکیزه باشید؛ مسواک کردن بخشی از وضو است؛ اگر بر اتم‌سخت نبود امر می‌کردم که برای هر نمازی مسواک بزنند؛ آن قدر جبرئیل مسواک‌زدن را سفارش کرد که ترسیدم دندان‌های من ساییده شود یا بریزد؛ هر گاه مسواک در دسترس نباشد انگشتان دست جایگزین آن است؛ راه قرآن را پاکیزه کنید. پرسیدند: ای رسول خدا! راه قرآن چیست؟ فرمود: دندان‌هایتان، پرسیدند: یا چه چیز؟ فرمود: با مسواک؛ چرا یا دندان‌های زرد و دهان بد بو بر من وارد می‌شوید؟ چرا مسواک نمی‌زنید؟

اثار مسواک‌زدن

امام صادق(ع) فرمود: مسواک‌زدن ۱۲ ویژگی و فایده دارد: سنت پیامبر(ص) است، دهان را پاکیزه می‌کند، چشم را روشنی می‌بخشد، خدا را خرسند، دندان‌ها را سفید، پوسیدگی دندان را برطرف و لثه را محکم و میل به غذا را زیاد می‌کند، بلغمرامی‌برد، حافظه را تقویت می‌کند، نیکی‌ها و زیبایی‌ها را مضاعف می‌کند و فرشتگان بدان شاد می‌شوند.

پاداش اخروی مسواک‌زدن

رسول خدا(ص) می‌فرماید: ۲ رکعت نماز با مسواک نزد خدا از ۷۰ رکعت بدون مسواک محبوب‌تر است و می‌فرماید: هر کس روزی ۲ بار مسواک زند، روش پیامبران را ادامه داده است.



امام باقر و امام صادق (سلام...) علیهما) می‌فرمایند: دندان‌ها را پاکیزه نگه دارید. بر پایه روایتی، کعبه از بوی بد نفس‌های مشرکان به خدا شگوه کرد. خدای متعالی وحی فرمود: قومی را جایگزین آنان می‌کنم که با مسواک نظافت می‌کنند. پس از فرستادن پیامبر(ص) جبرئیل را بر او نازل کرد که مسواک و خلال کند.

شیوه مسواک‌زدن

راوی می‌گوید: امیر مومنان(ع) دندان‌هایش را از پهنای بالا به پایین) مسواک می‌زد و غذا را با همه انگشتان دست می‌خورد.