



## آیا جرمگیری سالانه دندان‌ها ضرورت دارد؟

بر اساس اعلام مرکز تحقیقات دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، 20 تا 40 درصد جرم دندانها را میکروبها تشکیل می‌دهند که بافت نگهدارنده حیاتی لثه را تخریب کرده و باعث سست شدن پایه‌های دندان و لق شدن آنها می‌شود.

بر اساس اعلام مرکز تحقیقات دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، 20 تا 40 درصد جرم دندانها را میکروبها تشکیل می‌دهند که بافت نگهدارنده حیاتی لثه را تخریب کرده و باعث سست شدن پایه‌های دندان و لق شدن آنها می‌شود.

معمولاً افراد هر تغییر رنگی که در دندانها ایجاد می‌شود را جرم می‌نامند و برای رفع آن دندان‌های خود را جرم‌گیری می‌کنند در حالی که یکسری از تغییر رنگها بر روی دندان در واقع پوسیدگی‌هایی هستند که معمولاً به صورت سیاه رنگ مشاهده شده و در مراحل پیشرفته به صورت حفره درمی‌آیند و در نهایت موجب پوسیدگی دندان می‌شوند.

یکسری از تغییر رنگها در ساختمان خود دندان وجود دارند و معمولاً این تغییر رنگها دائمی بوده و با جرم‌گیری از بین نمی‌رود و با تراش آن معمولاً باز هم لکه‌ها وجود دارد و این تغییر رنگها یا ناشی از مصرف دارو در زمان رشد جوانه دندان بوده و یا ناشی از نقص تکاملی دندان‌ها و کمبود املاح مختلف در زمان تشکیل دندان و یا ناشی از افزایش فلوراید آب مصرفی و ... است.

نوع سوم تغییر رنگها ناشی از موادی است که به طور معمول مصرف می‌کنیم و رسوباتی که بر روی دندان تشکیل می‌شود. این رسوبات یا به صورت رنگدانه و یا به صورت جرم هستند که لثه را تخریب کرده و در نهایت باعث لق شدن دندانها می‌شود بدون اینکه خود دندان مشکلی داشته باشد. این جرم‌ها به خوبی با جرم‌گیری از بین می‌روند.

بر اساس اعلام محققان مرکز تحقیقات دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، بزاق ما به طور معمول دارای املاح زیادی است که قدرت رسوب کردن را دارند. این املاح معمولاً در جاهایی که با غذا و مسواک کمتر در تماس است رسوب می‌کنند. رسوب این املاح همراه است با ایجاد بستر مناسب برای جایگزینی میکروبهایی که به طور طبیعی در دهان وجود دارد و رشد و تکثیر آن. اضافه شدن پروتئین‌های موجود در غذا و بزاق و همچنین لاشه سلولهای مرده بافت‌های مختلف دهان در مجموع باعث افزایش حجم این رسوبات شده و به مرور جرم تشکیل می‌شود که قابل مشاهده است.

آن چه که مهم است این است که ما معمولاً مقدار کمی از جرم تشکیل شده را می‌توانیم مشاهده کنیم و قسمت عمده این جرم با تخریب لثه در زیر لثه تخریب شده جایگزین و از دید مستقیم ما پنهان می‌ماند. مسئله مهمتر اینکه این جرم‌های تشکیل شده پر از میکروبهای مختلف است و با مسکوک زدن هم تمیز نمی‌شود. این میکروبها بین 20 تا 40 درصد جرم را تشکیل می‌دهد و افت چسبندگی لثه را که محکم به دندان چسبیده و بافت نگهدارنده حیاتی لثه را تخریب کرده باعث سست شدن پایه‌های دندان می‌شود که با جرم‌گیری و تمیز کردن این جرم‌های تشکیل شده بر روی دندان می‌توان از روند تخریب لثه جلوگیری کرد.

جرم‌های تشکیل شده بر روی دندان‌ها به مرور باعث آزرده‌گی لثه شده این امر چون به مرور اتفاق می‌افتد و بیمار متوجه عقب نشینی لثه نمی‌شود و لثه‌ای که عقب نشینی کرده با جرم‌گیری جایگزین می‌شود و فضای خالی که بین دندانها در اثر عقب نشینی لثه هم که ایجاد می‌شود از دید بیمار پنهان می‌ماند. هنگامی که بیمار برای جرم‌گیری مراجعه می‌کند لثه تحلیل رفته در معرض دید بیمار قرار می‌گیرد و بیمار احساس می‌کند که جرم‌گیری باعث از بین رفتن لثه شده است در حالی که قبلاً این اتفاق صورت گرفته بود اما از دید بیمار پنهان بود.

موضوع دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد این است که موقع جرم‌گیری در هر صورت خونریزی اتفاق می‌افتد این امری طبیعی است ولی بیمار آن را دلیل صدمه دیدن لثه‌هایش می‌داند و فکر می‌کند همین خونریزی‌ها به علت کنده شدن لثه‌ها از روی دندان است.

هم چنین هنگامی که جرم به ضخامت کافی روی دندان می‌نشیند مانع رسیدن سرما و گرما به دندان می‌شود چون به طور طبیعی دندانهای ما در معرض سرما و گرمای متعادلی در محیط دهان واقع است اما با وجود این جرم‌ها، دندان به مرور حساسیت خود را از دست داده و هنگامی که با جرم‌گیری، جرم‌های دندان را پاک می‌کنیم ناگهان دندان در معرض سرما و گرما قرار می‌گیرد و بیمار تفسیر

غلط خود را تکمیل می‌کند که چون دندانم تراشیده شده به آب سرد و گرم هم حساس شده و جرم‌گیری باعث تخریب دندان و لثه‌ها شده است.

بنابراین دندانپزشکان توصیه می‌کنند مراجعه منظم و سالی یکبار برای جرم‌گیری ضروری است و نکته مهم این است که با دقت در نحوه مسواک زدن، تشکیل جرم به حداقل خواهد رسید. هم چنین حساس شدن دندانها بعد از جرم‌گیری به مرور رفع می‌شود.

لازم است، بعد از جرم‌گیری حتماً از دهانشویه مناسب استفاده شود تا باعث بهبود زخمهایی به جا مانده از جرم شود. استفاده مداوم از دهانشویه‌ها زیاد توصیه نمی‌شود و یک هفته بعد از جرم‌گیری می‌توان استفاده از دهانشویه را قطع کرد.