

ریشه این دندان پوسیده کجاست؟

برخلاف تصور عموم مصرف شیرینی و شکلات تنها عامل پوسیدگی دندان نیست بلکه پوسیدگی در عوامل مختلفی ریشه دارد که از مهمترین آنها می‌توان به تکثیر بیش از حد باکتری‌ها در دهان اشاره کرد.



برخلاف تصور عموم مصرف شیرینی و شکلات تنها عامل پوسیدگی دندان نیست بلکه پوسیدگی در عوامل مختلفی ریشه دارد که از مهمترین آنها می‌توان به تکثیر بیش از حد باکتری‌ها در دهان اشاره کرد.

به گزارش ایسنا، روزنامه شهروند نوشت: پوسیدگی دندان از سوی «مرکز کنترل و پیشگیری بیماری» در آمریکا به عنوان شایع ترین بیماری مزمن دوران کودکی شناخته شده است؛ این بیماری حتی از آسم نیز شیوع بیشتری دارد. خوشبختانه پوسیدگی دندان بیماری ای قابل پیشگیری است. حتی می‌توان روند پوسیدگی را در مراحل اولیه متوقف کرده و به عقب بازگرداند. در ادامه با عوامل مؤثر در پوسیدگی دندان بچه‌ها بیشتر آشنا خواهید شد.

ساختار و کیفیت مینای دندان

مینای دندان در بعضی از کودکان بافت ضعیف تری دارد. در این موارد میزان کلسیم و مواد معدنی موجود در مینا کمتر از حد عادی است؛ به همین دلیل سطح دندان نازک تر شده و در برابر عوامل پوسیدگی آسیب پذیری بیشتری پیدا می‌کند. کیفیت ضعیف مینای دندان می‌تواند در مشکلات یا بیماری‌های دوران بارداری یا نوزادی و عوامل ژنتیکی ریشه داشته باشد.

آناتومی دندان و شیارهای آن

بعضی از دندان‌ها به خصوص دندان‌های آسیاب شیارهای بیشتری روی سطح خود دارند؛ مواد غذایی به راحتی بین این شیارها باقی می‌مانند و مخفی می‌شوند. بنابراین شیارهای دندانی بهترین محل برای لانه‌گزینی، رشد و تکثیر باکتری‌ها است. تحقیقات نیز نشان داده که حدود ۹۰ درصد از پوسیدگی‌ها در کودکان مدرسه‌ای در شیارهای دندانی ایجاد می‌شوند.

عدم تعادل در باکتری‌ها

باکتری‌ها از زمان تولد انسان، لانه‌گزینی در بدن را آغاز می‌کنند و تبدیل به بخشی طبیعی از ساختار بدن می‌شوند. این باکتری‌ها که «فلور طبیعی» نام دارند در هماهنگی و هارمونی با یکدیگر و سایر سلول‌های بدن زندگی می‌کنند؛ البته تا زمانی که محیط زیست آنها دچار اختلال نشده باشد. عدم تعادل در محیط زیست باکتری‌های بدن می‌تواند آغازی برای بروز انواع بیماری‌ها باشد؛ پوسیدگی دندان نیز از این موضوع مستثنا نیست. در این زمینه، نوعی باکتری به نام «استرپتوکوک موتانس» (S.Mutans) وجود دارد که به عنوان ریشه اصلی شروع پوسیدگی دندان شناخته شده است. این باکتری در حالت عادی در دهان وجود دارد و بی‌خطر است اما عدم رعایت بهداشت دهان و دندان باعث تغییر در فلور میکروبی دهان شده و منجر به تکثیر بیش از حد این باکتری می‌شود. در این وضعیت باکتری‌ها روی هم تجمع یافته و کلنی تشکیل می‌دهند. این کلنی توانایی خارق‌العاده‌ای را در چسبیدن به سطح بیرونی دندان و ایجاد پلاک و پوسیدگی بر روی دندان‌ها دارد.

پلاک دندانی

پلاک لایه‌ای چسبناک، از باکتری‌ها و دیگر ترکیبات بزاق تشکیل شده است. استرپتوکوک موتانس و دیگر انواع باکتری‌ها علاقه‌ای ویژه به پلاک دارند؛ زیرا به راحتی می‌توانند در آن تکثیر کرده و رشد کنند. این باکتری‌ها به تجزیه قند و سایر کربوهیدرات‌های قابل تخمیر می‌پردازند و آنها را به اسید و انرژی مورد نیاز خود تبدیل می‌کنند. اسید حاصل از تجزیه مواد قندی، کلسیم و دیگر مواد معدنی موجود در مینا و سطح خارجی دندان را حل می‌کند. این پروسه که دکلسیفیکیشن یا کلسیم‌گیری نام دارد، باعث تضعیف مینای دندان و در نهایت ایجاد پوسیدگی و حفره در دندان می‌شود. با استفاده از مسواک و نخ دندان می‌توانید از تشکیل پلاک روی دندان جلوگیری کنید.

بزاق نه تنها باعث تمیز شدن دندان ها می شود بلکه سرشار از کلسیم و دیگر مواد معدنی مورد نیاز دندان است و به ترمیم مواد معدنی از دست رفته سطح دندان کمک می کند؛ اما اگر بیش از حد غلیظ یا مقدار آن کمتر از حد عادی باشد، نمی تواند وظیفه خود را به درستی انجام دهد. بعضی از بیماری ها مانند دیابت می توانند بر کیفیت و کمیت بزاق تأثیر بگذارند. این وضعیت با مصرف گروهی از داروها مثل اسپری های آسم نیز ایجاد می شود. البته بزاق در ساعات مختلف از شبانه روز نیز تغییر پیدا می کند؛ برای مثال در زمان گرسنگی یا غذا خوردن رقیق تر شده و افزایش حجم پیدا می کند و هنگام خواب کاهش یافته و غلیظ تر می شود. به همین دلیل است که دندانپزشکان مصرف مواد غذایی قبل از خواب را منع کرده و بر استفاده از مسواک و نخ دندان در نوبت شب تأکید می کنند.

اختلالات عملکردی عضلات دهان و زبان

حرکات زبان، لب ها و عضلات گونه حین جویدن به تمیز شدن دندان ها کمک می کند. باید توجه داشت که حرکات زبان در بعضی از موارد مثل کودکان مبتلا به لکنت زبان با محدودیت بیشتری همراه است. فلج مغزی، بعضی از بیماری های عضلانی و اختلالات در رشد اعصاب نیز عملکرد طبیعی عضلات دهان را مختل می کنند. در این موارد برای جبران عملکرد عضلات دهان در تمیز کردن دندان ها نیاز به درمان ها و مراقبت های خاص وجود دارد.

ازدحام و بی نظمی دندان ها

تمیز کردن دندان های پر ازدحام و بی نظم دشوارتر است. در این موارد مواد غذایی به راحتی می توانند میان دندان ها گیر کنند و باقی بمانند. این نواحی محلی عالی برای رشد کلنی باکتری و بروز پوسیدگی دندان هستند. بنابراین باید حتماً نسبت به رفع بی نظمی دندان ها اقدام کرد.

رژیم غذایی نامناسب و مصرف مواد قندی

باکتری ها نه تنها از مواد قندی بلکه از هرگونه کربوهیدرات قابل تخمیر برای رشد و تکثیر خود استفاده می کنند؛ از جمله این مواد غذایی می توان به انواع آب میوه ها، شیرکاکائو، چپیس، بیسکویت، غلات صبحانه، گرانولا، کشمش، شیرینی و شکلات اشاره کرد. مسأله کلیدی در این زمینه تکرار مصرف و طول مدت تماس دندان با مواد غذایی مذکور است. هر چقدر این خوراکی ها چسبناک تر باشند، مدت طولانی تری روی دندان باقی می ماند و فرصت بیشتری برای تکثیر باکتری ها فراهم می آورد. از طرفی هر چقدر این مواد با تکرار بیشتری مورد استفاده قرار بگیرند، باکتری های دهان فعال تر باقی می مانند. به همین دلیل است که دندانپزشکان نسبت به استفاده از شیشه شیر هنگام خواب و استفاده از پستانک های غذاخوری هشدار می دهند؛ زیرا در این موارد مواد غذایی و نوشیدنی به آرامی و طی مدت زمان طولانی با دندان ها تماس پیدا می کنند.

مصرف داروها

بعضی از داروها مثل اسپری های آسم در طولانی مدت ترشح بزاق را کاهش می دهند. شربت های سرفه و ضد آلرژی نیز معمولاً برای طعم بهتر سرشار از قند هستند. از آنجا که این داروها چندین بار در طول روز و همچنین قبل از خواب مورد استفاده قرار می گیرند، دندان ها را در خطر پوسیدگی قرار می دهند. اغلب مکمل های ویتامینی و شربت های افزایش وزن کودکان نیز حاوی قند هستند. ویتامین های پاستیل شکل هم بسیار شیرین و چسبناک بوده و مانند شکلات های عادی دندان را در خطر پوسیدگی قرار می دهند.