

## چگونه از دندان‌های خود مراقبت کنیم؟



یک دندان پزشک با بیان این‌که مراقبت‌های دهان و دندان پیش از تولد یک کودک آغاز می‌شود، گفت: امکان انتقال پوسیدگی دندان از والدین به فرزند وجود دارد و در این راستا پدر و مادر یک کودک باید با رعایت بهداشت دهان خود، بیماری‌های دندان خود را به کودک انتقال ندهند.

ایسنا/آذربایجان شرقی: یک دندان پزشک با بیان این‌که مراقبت‌های دهان و دندان پیش از تولد یک کودک آغاز می‌شود، گفت: امکان انتقال پوسیدگی دندان از والدین به فرزند وجود دارد و در این راستا پدر و مادر یک کودک باید با رعایت بهداشت دهان خود، بیماری‌های دندان خود را به کودک انتقال ندهند.

ناصر اصل امین آبادی در گفت و گو با ایسنا، در خصوص مراقبت‌های بهداشتی دندان و دهان، اظهار کرد: وضعیت بهداشت دهان هر فرد باید در دوره‌های شش ماهه بررسی شده و روش‌های پیشگیری از بیماری‌های دهان آموزش داده شود.

وی در خصوص روش‌های کنترل بهداشت دهان، اظهار کرد: مسواک زدن به عنوان یک روش دائمی مراقبت از دندان مطرح است که باید همراه با رشد اولین دندان کودک از زمان شش ماهگی توسط یک مسواک نرم آغاز شده، به صورت عادت تا پایان عمر ادامه داشته باشد.

امین آبادی افزود: یک کودک از سن چهار الی پنج سالگی می‌تواند به صورت مستقل مسواک بزند و از سن 11 الی 12 سالگی از نخ دندان استفاده کند.

وی با اشاره به اهمیت فلوراید در پیشگیری از پوسیدگی دندان، گفت: فلوراید ممکن است به صورت موضعی و در داخل دهانشویه قرار داده شود که در مدارس نیز به صورت دهانشویه حاوی فلوراید توزیع می‌شود و یا با بررسی مقدار فلوراید در آب منطقه به صورت قرص و قطره ای استفاده شود.

وی با بیان این‌که رعایت بهداشت دهان باعث کاهش میکروب‌های دهان و یا از بین رفتن میکروب‌های عامل پوسیدگی می‌شود، گفت: تغذیه مهم‌ترین عامل در بهداشت دهان بوده و مواد قندی از جمله شیرینی و شکلات باعث تشدید پوسیدگی دندان می‌شود و باید تا حد امکان مصرف این مواد را محدود کرده و حتی از گنجاندن در رژیم غذایی کودک نیز پرهیز کنیم.

این دندان پزشک متذکر شد: لبنیات دارای کلسیم و فسفر بوده و مهم‌ترین مواد ضد پوسیدگی دندان به حساب می‌آیند و حتی پنیر به صورت مستقیم و به واسطه یک پروتئین مانع ایجاد پوسیدگی در دندان می‌شود؛ هم‌چنین سبزیجات و میوه‌ها نیز می‌توانند تا حدودی سطوح دهان را تمیز کنند.

وی در خصوص تاثیر آدامس در بهداشت دهان، اظهار کرد: آدامس حاوی یک ماده قندی بوده و در مدت زمان طولانی، پوسیدگی ایجاد می‌کند، اما اگر زمان کمتری در دهان باشد مشکلی ندارد؛ جویدن آدامس باعث تمیزی دندان‌ها و تحریک ترشح بزاق دهان نیز می‌شود.

وی بیان کرد: اگر آدامس‌های غیر قندی به مدت طولانی جویده شود، می‌تواند همراه با خاصیت پاکسازی مستقیم باعث پیشگیری از پوسیدگی دندان نیز شود.

امین آبادی با بیان این‌که اندازه و شکل مسواک باید متناسب سن باشد، گفت: روش استاندارد مسواک زدن به گونه‌ای است که ابتدا هر فک به سه قسمت تقسیم شده سپس با حرکت‌های رفت و برگشت و بالا و پایین 12 بار سطح بیرونی دندان‌ها، 12 بار سطح داخلی دندان‌ها و 12 بار نیز اطراف دندان‌ها را مسواک زده و پس از تکمیل این مراحل، هر دو فک با یکدیگر و با حرکت بالا و پایین مسواک شسته شود.

وی با بیان این‌که استفاده از مسواک باید پس از نخ دندان انجام شود، گفت: زمان لازم برای مسواک زدن مناسب برای تمامی سطوح دندان، پنج دقیقه است، اما پس از کسب مهارت می‌توان این زمان را به یک دقیقه کاهش داد.

وی افزود: استفاده از مسواک پس از صبحانه که تجمع میکروب زیاد بوده و بلافاصله پیش از خواب، اجباری بوده و همراه با آن از شش سالگی استفاده از دهانشویه حاوی فلوراید نیز توصیه می شود.

این دندان پزشک متذکر شد: با توجه به افزایش روز افزون شدت پوسیدگی دندان در ایران، باید آموزش های همگانی در مدارس، دانشگاه ها و سایر اماکن افزایش یابد تا با کنترل بیماری های دهان و دندان، هزینه های درمان بیماری های دندان را کمتر کنیم.