

## چطور از لته‌ها مراقبت کنیم؟

معمولا وقتی دندان‌ها درد می‌گیرد یا از لته‌هایمان خون می‌آید یا جای خالی دندانی در دهانمان زیبایی صورتمان را تحت تاثیر قرار می‌دهد...



سلامت نیوز: معمولا وقتی دندان‌ها درد می‌گیرد یا از لته‌هایمان خون می‌آید یا جای خالی دندانی در دهانمان زیبایی صورتمان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، به یاد بهداشت دهان و دندان و البته یاد دندانپزشکان می‌افتیم. حالا با اتفاقات جدید در حیطه تکنولوژی، پیشرفت‌های چشمگیری در زمینه تکنیک‌های دندانپزشکی و جراحی فک و صورت اتفاق افتاده که متخصصان برجسته ایرانی هم در به کارگیری و حتی ابداع و کشف آنها سهیم هستند. در این مصاحبه دکتر بهنام شکیبایی، عضو هیات علمی دانشگاه دوسلدورف آلمان و استاد آکادمی بین‌المللی کارل زایس سوئیس که به دلیل تحقیقات و اکتشافات علمی خود در 8 سال اخیر موفق به دریافت جایزه اول جراحان در سال‌های 2007 و 2010 شده است و به وطن برگشته تا به هموطنان خود خدمت کند، در مورد نکات مهم رعایت بهداشت دهان و لته و نیز آخرین پیشرفت‌ها در زمینه جا گذاشتن ایمپلنت به شما توضیح می‌دهد.

### 6 دلیل اصلی مشکلات لته

شایع‌ترین بیماری لته که در اصل همان عفونت لته است می‌تواند به صورت حاد و به صورت مزمن خودنمایی کند، در سنین مختلف به وجود بیاید و دلایل مختلفی داشته باشد. در هر سن باید به علت‌های مختلف فکر کرد و درمان لازم را انجام داد اما در کل می‌توان گفت که مهم‌ترین دلایلی که باعث عفونت لته می‌شوند، عبارتند از:

- 1- عدم رعایت بهداشت صحیح دهان و دندان
- 2- مشکلات ژنتیکی سیستم دفاعی بدن بیمار
- 3- استفاده از دخانیات
- 4- استرس
- 5- استفاده از الکل یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار یا کدئین‌دار
- 6- بیماری دیابت و...

### مسواک‌هایی که خون‌آلود می‌شوند

معمولا زمانی لته خونریزی می‌کند که یک عفونت سطحی لته‌ای وجود داشته باشد. عفونت باعث می‌شود که رگ‌های سطحی لته متورم شوند، جریان خون بالا رود و رگ‌ها انبساط پیدا کنند. زمانی که در این حالت مسواک می‌زنیم، لته خونریزی می‌کند. لته جزء آن دسته از اعضای بدن است که پوست بسیار نازکی دارد و خیلی سریع ترمیم می‌شود. بیشتر عفونت‌های لته سطحی هستند اما در موارد نادر و در صورت عدم درمان می‌توانند عمقی شوند. اگر عفونت لته عمقی شود و بیمار تحت درمان قرار نگیرد، عفونت می‌تواند به سایر نقاط بدن مثل ریه‌ها، دریچه‌های قلب و... کشیده شود، همچنین خون در رگ‌هایمان غلظتش بالا برود و باعث سکته قلبی و مغزی و خیلی بیماری‌های دیگر شود. در زمان خونریزی لته باید آرامش خود را حفظ کنیم و ترسی به خود راه ندهیم. باید از یک مسواک نرم‌تر و نخ دندان استفاده کنیم و در اولین فرصت به دندانپزشک متخصص مراجعه کنیم تا درمان مناسب برای ما انجام شود.

### چرا رنگ لته‌ها متفاوت است؟

رنگ لته همانند رنگ پوست‌تان ژنتیکی است؛ مثلا سیاه‌پوست‌ها گرایش‌شان به لته‌های سیاه و نژاد آسیایی به لته‌های صورتی بیشتر است. افرادی که بهداشت دهان را رعایت می‌کنند، معمولا لته‌های صورتی کم‌رنگ دارند. هرچقدر لته بیمار عفونی‌تر باشد، لته تورم پیدا می‌کند و رنگش تیره‌تر می‌شود که گاهی ممکن است باعث کبودی لته نیز شود که این حالت یک مشکل است و باید با یک دندانپزشک در مورد آن مشورت کرد.

برای آنکه بهترین نتیجه را از مسواک زدن بگیرید، بهتر است یک مسواک مدیوم از یک برند و شرکت معتبر استفاده کنید؛ به نظرم 2 بار مسواک زدن در روز کافی است؛ یکبار بعد از صبحانه و یکبار بعد از شام در این میان این موضوع مهم است که فکر نکنیم هرچه بیشتر مسواک بزنیم، بهتر است چون مسواک زدن بیش از حد، مینای دندان را از بین می‌برد. برای مسواک زدن میانگین بین 2 تا 4 دقیقه زمان احتیاج داریم. بهتر است هنگام مسواک زدن دهان را باز کرده و فک بالا و پایین را مجزا از هم مسواک کنیم اما در کل باید بگوییم که بیشتر مردم ما اشتباه مسواک می‌زنند و به عقیده من بین 5 تا 10 درصد مردم ایران صحیح و علمی مسواک می‌زنند.

#### نوشیدنی‌های مفید و مضر برای لثه‌های ما

اهمیت تغذیه در سلامت انسان غیرقابل انکار است. تغذیه می‌تواند در سلامت بودن یا بیمار شدن نقش مهمی داشته باشد و این امر در مورد سلامت دهان و دندان هم صادق است. موادی که روزانه برای تغذیه استفاده می‌کنیم، می‌توانند به طور مستقیم باعث به وجود آمدن اسید در دهان شوند، که دلیل اصلی پوسیدگی دندان‌هاست یا می‌توانند به طور غیرمستقیم اسید به وجود بیاورند، یعنی دارای شکر و شیرینی باشند و در دهان تبدیل به اسید شوند.

وقتی از دید سلامت لثه به بهداشت دهان و دندان نگاه می‌کنیم، تغذیه روزانه ما باید طوری باشد که میکروب‌هایی که در محیط اسیدی زیاد می‌شوند، تا حدود زیادی رشد نکنند. با آشامیدن آب فیلترشده و حتی شست‌وشوی لثه و دهان به خود کمک می‌کنیم تا لثه و دندان‌های سالم‌تری داشته باشیم. روزانه بین 3 تا 4 لیتر آب بخوریم و از هر نوشیدنی‌ای که به صورت مصنوعی ساخته شده مثل نوشابه یا هر نوشیدنی‌ای که پایه طبیعی نداشته باشد، خودداری کنیم. چای بابونه، چای سبز، چای میوه‌ای از جمله نوشیدنی‌هایی هستند که کافئین کم دارند و برای مخاط دهان، لثه و دندان‌ها مفیدند. نوشیدنی‌های مفید و مضر برای لثه‌های ما اهمیت تغذیه در سلامت انسان غیرقابل انکار است. تغذیه می‌تواند در سلامت بودن یا بیمار شدن نقش مهمی داشته باشد و این امر در مورد سلامت دهان و دندان هم صادق است. موادی که روزانه برای تغذیه استفاده می‌کنیم، می‌توانند به طور مستقیم باعث به وجود آمدن اسید در دهان شوند، که دلیل اصلی پوسیدگی دندان‌هاست یا می‌توانند به طور غیرمستقیم اسید به وجود بیاورند، یعنی دارای شکر و شیرینی باشند و در دهان تبدیل به اسید شوند.

وقتی از دید سلامت لثه به بهداشت دهان و دندان نگاه می‌کنیم، تغذیه روزانه ما باید طوری باشد که میکروب‌هایی که در محیط اسیدی زیاد می‌شوند، تا حدود زیادی رشد نکنند. با آشامیدن آب فیلترشده و حتی شست‌وشوی لثه و دهان به خود کمک می‌کنیم تا لثه و دندان‌های سالم‌تری داشته باشیم. روزانه بین 3 تا 4 لیتر آب بخوریم و از هر نوشیدنی‌ای که به صورت مصنوعی ساخته شده مثل نوشابه یا هر نوشیدنی‌ای که پایه طبیعی نداشته باشد، خودداری کنیم. چای بابونه، چای سبز، چای میوه‌ای از جمله نوشیدنی‌هایی هستند که کافئین کم دارند و برای مخاط دهان، لثه و دندان‌ها مفیدند.

#### اتفاقات جدید در دندانپزشکی

دندانپزشکی در سال‌های اخیر پیشرفت‌های چشمگیری داشته که به ویژه در رشته‌های ایمپلنتولوژی (کاشت دندان) و پریدنتولوژی (جراحی لثه) بوده، بخشی از این نوآوری‌ها در عرصه جراحی‌های میکروسکوپی (میکروسرجری) بوده که در آن تکنیک‌های جدید و موثری به کار گرفته شده است. با استفاده از این پیشرفت‌ها حالا جراحان می‌توانند عمل ایمپلنت را در دهان بیمار با دقت چندبرابر انجام دهند. در این فرایند علاوه بر به کار گرفتن میکروسکوپ‌ها و ذره‌بین‌های بسیار مدرن، از ابزارهای میکروسرجری که در عمل‌های ظریف چشم، مغز و اعصاب به کار می‌روند نیز استفاده می‌شود.

#### آسیب استخوانی را کاهش دهید

یکی از مهم‌ترین دستاوردهای اخیر در ایمپلنتولوژی استفاده از تکنیک‌هایی است که همزمان با کشیدن دندان‌ها انجام می‌شود. تحقیقات ما در 8 سال اخیر نشان می‌دهد که با به کار گرفتن این تکنیک‌ها آسیب استخوان و لثه تا 60 درصد کاهش می‌یابد که این باعث می‌شود در حین جای‌گذاری ایمپلنت، پس از گذشت 2 تا 3 ماه از کشیدن دندان، بیمار از مقدار و کیفیت کافی استخوان و لثه در ناحیه ایمپلنت برخوردار شده و نیازی به بازسازی پیچیده این بافت‌ها نباشد.

منبع: مجله سیب سبز