



وقتي خون جلوي لثه‌ها را مي‌گيرد

بسياري از ما بعضي از اعضاي بدن را براحتي نادیده مي‌گيريم و اهميت آنها را فراموش مي‌کنيم. البته اين فراموشي و غفلت بيشتر در مورد بخش‌هايي از بدن است که چندان با آنها درگير نيستيم و خيلي کاري به آنها نداريم؛ مثلاً کمتر پيش مي‌آيد کسي از اهميت دست و پاهایش غافل شود يا يادش برود چشم‌ها و گوش‌هايش چه نعمت بزرگي به حساب مي‌آيد.

جام جم آنلاين: بسياري از ما بعضي از اعضاي بدن را براحتي نادیده مي‌گيريم و اهميت آنها را فراموش مي‌کنيم. البته اين فراموشي و غفلت بيشتر در مورد بخش‌هايي از بدن است که چندان با آنها درگير نيستيم و خيلي کاري به آنها نداريم؛ مثلاً کمتر پيش مي‌آيد کسي از اهميت دست و پاهایش غافل شود يا يادش برود چشم‌ها و گوش‌هايش چه نعمت بزرگي به حساب مي‌آيد.

اما خيلي‌ها لثه را فراموش مي‌کنند؛ گویا اصلاً آن را نمي‌بينند و براحتي از کنارش مي‌گذرند؛ از نظر اين افراد بيماري‌هاي لثه يا مهم نيست يا اگر مشکلي ايجاد شود، چنان شديد و وحشتناک است که کاري از دست ما برنمي‌آيد.

اين در حالي است که متخصصان و دندانپزشکان تاکيد مي‌کنند يکي از شايع‌ترين علت‌هاي بروز مشکلات لثه رعايت نکردن بهداشت است؛ يعني براحتي و بدون کمترین دردسر و هزينه‌اي مي‌توان بسياري از اين مشکلات را برطرف کرد.

دکتر داريوش حميدزاده، جراح و دندانپزشک با بيان اين که لثه در شرايط عادي قوامي محکم و انعطاف‌پذير دارد و به رنگ صورتی کمرنگ است، به جام‌جم مي‌گويد: خونريزي‌هاي لثه بر اثر پرخون شدن، التهاب و تورم عروق آن نواحي ايجاد مي‌شود که اين التهاب‌ها مي‌تواند به صورت اوليه بروز کند يا اين‌که ثانويه باشد.

وي مي‌افزايد: يکي از شايع‌ترين علت‌هاي خونريزي لثه به صورت اوليه، رعايت نکردن بهداشت و استفاده نکردن از مسواک و نخ دندان است. در چنين شرايطي تجمع مواد غذايي و ميكروب‌ها پس از مدتي باعث ايجاد پلاک ميكروبي شده و در نتيجه به التهاب لثه و پرخون شدن آن منجر مي‌شود که با کوچک‌ترين تماس خارجي لثه خونريزي خواهد کرد.

دکتر حميدزاده درباره عوامل موثر در بروز خونريزي‌هاي ثانويه نيز چنين توضيح مي‌دهد: خونريزي ثانويه بر اثر عوامل مختلفی از جمله بيماري‌هاي خوني مانند تالاسمي يا انواع سرطان‌ها مثل سرطان خون ايجاد خواهد شد. اين مساله همچنين مي‌تواند به عنوان عوارض جانبي برخي داروها نيز پس از مصرفشان بروز کند.

به گفته اين دندانپزشک، شيمي‌درماني و راديوتراپي که براي درمان تومورهاي ناحيه سر و گردن به کار مي‌رود نيز باعث از بين رفتن غدد بزاقی و در نتيجه خشکي دهان شده و انعطاف‌پذيري لثه را کاهش مي‌دهد. بنابراين در اين مواقع شاهد آسیب‌پذيري بيشتري در اين نواحي هستيم.

خانم‌هاي باردار بيشتر مراقب باشند

خانم‌هاي باردار معمولاً به تغذيه خود بيشتر از قبل اهميت مي‌دهند، سعي مي‌کنند سرما نخورند و به هيچ بيماري‌اي مبتلا نشوند و در کل 9 ماه مراقب هستند تا بدون هيچ مشکلي دوران بارداري به پايان برسد و نوزادي سالم و سرحال به دنيا بياورند.

سلام اما در اين زمان هم خيلي‌ها فراموش مي‌کنند بيشتر از قبل به دندان‌ها و لثه‌هايشان رسيدگي کنند. شايد آنها نمي‌دانند تغييرات هورموني در دوران بارداري باعث التهاب، تورم و پرخون شدن لثه‌ها مي‌شود.

دکتر حميدزاده ضمن بيان مطلب فوق يادآور مي‌شود: خانم‌هاي باردار بايد بهداشت دهان و دندان را بخوبي رعايت کنند و به اين موضوع توجهي جدي داشته باشند. در برخي موارد، افزايش حجم لثه در اين گروه از افراد به صورت شبه‌تومور نمايان مي‌شود که به آن تومور حاملگي (Pregnancy Tumor) مي‌گویند. البته پس از گذشت زماني حدود دو ماه پس از تولد نوزاد، اين مساله کاهش يافته و طی يك سال لثه بتدریج به وضع قبل از بارداري برمي‌گردد.

به گفته وي، چنين شرايطي در اثر افزايش هورمون پروژسترون در خون ايجاد مي‌شود که باعث انبساط مویرگ‌هاي لثه و در نتيجه پرخوني و تحريك‌پذيري بيشتر آنها خواهد شد.

با توجه به آنچه گفته شد، انتظار مي‌رود در دوران يائسگي نيز چنين تغييراتي در دهان ايجاد شود. آن‌طور که دکتر حميدزاده مي‌گويد

در دوران یائسگی بر اثر کاهش سطح هورمون‌های زنانه و بخصوص استروژن، مخاط دهان خشک و شکننده شده و بسیار آسیب‌پذیرتر از قبل خواهد شد.

وی می‌افزاید: اختلال در متابولیسم، نقص سیستم ایمنی یا کمبود برخی ویتامین‌ها نیز از جمله عواملی به حساب می‌آید که باعث تضعیف لثه و در نتیجه خونریزی آن می‌شود.

افتادن شیری‌ها، رویش دائمی‌ها

گاهی لثه کودکان هم دچار خونریزی می‌شود و پدر و مادر را حسابی نگران می‌کند، اما باید بدانیم همزمان با رویش دندان‌های دائم و هنگامی که دندان‌های شیری یکی‌یکی می‌افتد، لثه کودکان هم بسیار پرخون‌تر از قبل خواهد شد.

دکتر حمیدزاده در این زمینه خاطرنشان می‌کند: هنگامی که دندان‌های دائم در حال رویش است، لثه پرخون‌تر از قبل می‌شود و در نتیجه ممکن است شاهد خونریزی لثه باشیم؛ ولی پس از استقرار دندان‌های دائم و تکامل آنها، لثه هم استحکام خود را بازیابی‌یابد و چنین خونریزی‌هایی کمتر می‌شود. البته در صورتی که خونریزی لثه‌ها تکرار شود یا هنگام افتادن دندان‌ها شیری نباشد، حتماً باید برای بررسی‌های بیشتر به متخصص مراجعه کرد و نظر او را جویا شد.

رعایت بهداشت، بهترین راه پیشگیری

خونریزی لثه برای هیچ فردی خوشایند نیست و هیچ کس دوست ندارد دائم چنین وضعی برایش تکرار شود، اما متأسفانه خیلی‌ها تصور می‌کنند باید با مشکل خونریزی لثه بسازند و می‌گویند کاری از دست‌شان ساخته نیست. در حالی که به توصیه دکتر حمیدزاده برای پیشگیری از بروز خونریزی لثه و ایجاد چنین مشکلاتی باید بهداشت دهان و دندان را به صورت دقیق و منظم رعایت کنید.

این دندانپزشک تأکید می‌کند: مسواک زدن به شیوه مناسب و استفاده از نخ دندان ساده‌ترین و در عین حال مهم‌ترین شیوه‌ها برای کاهش چنین مشکلاتی به حساب می‌آید. همچنین در مواردی که پزشک تجویز می‌کند باید از دهانشویه‌هایی برای کاهش خونریزی لثه استفاده کنید.

به گفته وی، مراجعه دوره‌ای و منظم به دندانپزشک که باید هر شش ماه یک بار انجام شود نیز می‌تواند به طرز چشمگیری خونریزی لثه را کاهش دهد.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - گروه سلامت