



پوسیدگی دندان؛ دومین بیماری شایع کشور

آیا توجه کرده‌اید که حساسیت نسبت به مشکلات دندانی، زیبایی دندان‌ها و در برخی موارد، حتی بوی بد دهان در جامعه ما پایین است در حالی که حفظ سلامت دندان و دهان نه تنها کم‌اهمیت‌تر از سایر ارگان‌های بدن نیست، بلکه می‌تواند اثرات منفی بر سلامت دیگر اعضای بدن و حتی کارکرد اجتماعی فرد داشته باشد.

آیا توجه کرده‌اید که حساسیت نسبت به مشکلات دندانی، زیبایی دندان‌ها و در برخی موارد، حتی بوی بد دهان در جامعه ما پایین است در حالی که حفظ سلامت دندان و دهان نه تنها کم‌اهمیت‌تر از سایر ارگان‌های بدن نیست، بلکه می‌تواند اثرات منفی بر سلامت دیگر اعضای بدن و حتی کارکرد اجتماعی فرد داشته باشد.

پایین بودن سطح آگاهی، بی توجهی به سلامت دندان‌ها یا بهتر بگوییم فرهنگ بهداشت دهان و دندان باعث شده است که براساس بررسی های انجمن دندانپزشکی ایران، پوسیدگی دندان، شایع ترین بیماری پس از سرماخوردگی در کشور شناخته شود.

دکتر مجید صنعت خانی، دندانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گفت و گو با جام جم به بالا بودن سطح مشکلات دهان و دندان در کشورمان اشاره می کند و می گوید: پوسیدگی دندان و نیز التهاب بافت های نگهدارنده دندان یا پریودونتیت به دلیل مصرف بالای شیرینی در کشورمان، سطح پایین رسیدگی عمومی به بهداشت دهان و دندان، شناخت اندک مردم از علل پوسیدگی و نیز تنبلی و بی توجهی در رسیدگی به دندان‌ها در کشورمان از شیوع بالایی برخوردار است. البته بیماری های فک و صورت، به شکل دردهای عضلانی و مفصلی فک - که ناشی از استرس های مختلف زندگی ماشینی است - یکی دیگر از شکایت های شایع مردم است. همچنین امروزه تغییرات غیرطبیعی مخاط دهان، به صورت نازک شدن مخاط دهان، زخم های مختلف دهان و سوزش مخاط دهان از دیگر مشکلات بیماران محسوب می شود.

فرهنگ رسیدگی به دندان‌ها چگونه شکل می گیرد

چرا فرهنگ رسیدگی به دندان‌ها در کشور ما پایین است؟ به نظر می رسد پایین بودن سطح رسیدگی و بهداشت دهان و دندان از یک سو، ناشی از آموزش ندادن کامل و مناسب دندانپزشکان به بیمارانشان و از سوی دیگر، به دلیل هزینه های بالای دندانپزشکی در کشور است. همچنین زرق و برق بخشیدن به تبلیغات موادی چون چپیس و فک که بشدت به دندان‌ها آسیب می زند و معمولا متقاضیان مصرف آن کودکان و نوجوانان هستند، از عواملی است که منجر به بالا رفتن سطح مشکلات دهان و دندان در کشور شده است.

نگذارید دندان‌تان بپوسد

بی شک، رعایت بهداشت دهان و دندان و نیز حفظ دندان‌ها به سطح آگاهی افراد و همت آنها بستگی دارد. به بیان دیگر، عده ای نمی دانند چگونه می توانند از پوسیدگی جلوگیری کنند و عده ای هم می دانند، ولی ممکن است حوصله رعایت کردن و مسواک زدن را نداشته باشند. گاهی اوقات هم سبک زندگی اجازه رسیدگی به بهداشت را نمی دهد.

دکتر صنعت خانی در این باره توضیح می دهد: در زندگی ماشینی امروز به خاطر گرفتاری های خاص خودش، آنقدر افراد مشغول اموری می شوند که ممکن است از این که لایه لای دندان‌ها باقیمانده غذایی باشد، غافل بمانند در حالی که اگر سبک زندگی ما به گونه ای باشد که سه وعده غذایی، بخصوص وعده صبحانه را کامل و مناسب صرف کنیم، دیگر نیاز به ریزه خواری نخواهد بود.

این دندانپزشک با اشاره به این که تکرار در خوردن، تاثیر زیادی بر پوسیدگی دندان دارد، اظهار می کند: بسیاری از کارمندان صبحانه را در محل کار صرف می کنند و به دلیل مشغولیت و رسیدگی به ارباب رجوع از تمیز کردن دندان‌ها غافل می مانند. بنابراین اگر سبک زندگی مناسب باشد و افراد غذایشان را با حوصله و کامل میل کنند و به بهداشت دهان و دندان توجه داشته باشند، بسیار بهتر خواهد بود. البته واقعیت آن است که فقط دانستن کافی نیست، بلکه لازم است باور قلبی نسبت به حفظ و نگهداری دندان‌ها وجود داشته باشد. متأسفانه بسیاری از افراد، تا زمانی که نعمتی را دارند قدر آن را نمی دانند و هنگامی که آن را از دست می دهند متوجه آن می شوند. حتی در برخی افراد حساسیت چندان نسبت به بوی بد دهان دیده نمی شود یعنی حساسیت نسبت به مشکلات دندانی، ظاهر دندان‌ها و بوی خاص دهان متفاوت است.

پیشگیری یعنی کاهش هزینه های دندانپزشکی

شاید بدانید هزینه های درمانی دندانپزشکی در همه کشورها بالاست. در کشور ما نیز از آنجا که بسیاری از مواد ترمیمی و تجهیزات دندانپزشکی و غیره وارد می شود، هزینه های درمان دندانپزشکی بالاست. دکتر صنعت خانی با تاکید بر این که رسیدگی به تعادل قیمت تمام شده مواد و تجهیزات وارداتی دندانپزشکی ضروری است، می افزاید: اگرچه بعضی درمان های دندانپزشکی برای بیمه ها درمانی زیبایی شناخته می شود، اما درمان های اولیه و ضروری دندانپزشکی حق اولیه هر شهروند است و عدالت اجتماعی حکم می کند همه افراد دسترسی یکسانی به خدمات دندانپزشکی داشته باشند. در چنین شرایطی و با وجود پشتیبانی های محدود بیمه ها و مشکلات بهتر است، پیشگیری را بیشتر از درمان مدنظر گیریم و نیاز به درمان را کمتر کنیم. به بیان دیگر، وقتی می توان با پیشگیری از پوسیدگی دندانی کاست، نباید راه سخت و پر هزینه تر را انتخاب کرد.

کاهش سن پوسیدگی دندان کودکان

امروزه عمده ترین مشکلات دندان‌های کودکان، شیوع پوسیدگی و به عبارتی پایین آمدن سن پوسیدگی است. در گذشته بیشتر پوسیدگی‌ها در سنین مدرسه رخ می داد، اما متأسفانه امروزه از سه یا چهار سالگی دیده می شود. دکتر صنعت خانی علت این را این گونه توضیح می دهد: امروزه الگوی غلط تغذیه ای برای کودکان مرسوم شده و مصرف مکرر مواد نرم شیرین چسبنده به جای مصرف مواد غذایی مناسب و طبیعی در بچه ها دیده می شود. شاید هم به دلیل این که دندان های شیرین بچه ها موقت است، والدین اهمیت زیادی برای آنها قائل نیستند در صورتی که باید دانست سالم بودن این دندان ها، بسیار مهم است. مراجعه دیر هنگام کودکان به دندانپزشکی نیز می تواند ناشی از ناآگاهی والدین باشد و این که تا فرزندشان درد نداشته باشد و بی تابی نکند، اهمیتی به درمان دندان نمی دهند.

ضرورت معاینات دوره ای دندان‌های برای سالمندان

سالمندان علاوه بر مشکلات فرسودگی دندان ها و مشکلات بی دندانی و پروتزهای دندانی، با مشکلات قلب و عروق، کم خونی، بیماری های گوارشی، کبدی و کلیوی هم درگیر هستند که هرکدام می تواند بر سلامت مخاط دهان تاثیر داشته باشد.

البته دکتر صنعت خانی به مصرف داروهایی مانند داروی فشارخون که واکنش های دارویی را به صورت زخم دهانی و نیز خشکی دهان در افراد مسن به دنبال دارد، اشاره می کند و می افزاید: ممکن است به دلیل تغییر توقعات افراد مسن و برآورده نشدن بعضی انتظارات آنها، افسردگی و دیگر مشکلات روحی و روانی نیز به وجود آید که روی سیستم عضلات چونه فک تاثیر منفی می گذارد و زمینه درد در مفصل فک یا حتی دردهای عصبی را فراهم می کند.

گذشت زمان، کاهش فعالیت سیستم ایمنی بدن و افزایش تاثیر مواد گوناگون نیز می تواند زمینه ساز تغییرات غیرقابل برگشت مخاط دهان نظیر سرطان دهان در افراد مسن شود که معاینات دوره ای آنها از اهمیت زیادی برخوردار خواهد بود.

برای داشتن دندان سالم، فراموش نکنید که ...

اگر بعد از صرف غذا به کمک مسواک و نخ دندان، دندان تان را تمیز کنید و به عنوان میان وعده از میوه یا نوشیدنی های مناسب مثل آب بخوبی استفاده کنید در این صورت، شیوع پوسیدگی بسیار کاهش خواهد یافت. به خاطر بسپارید برای جلوگیری از پوسیدگی و جرم دندان، فقط یک الگوی تأیید شده وجود دارد: به تمیز کردن دندان هایتان اهمیت بدهید و مصرف نکردن مکرر مواد نرم، شیرین و چسبنده و نیز خام خواری را در الگوی غذایی خود بگنجانید.

پونه شیرازی / گروه سلامت