

بهداشت دهان و دندان

راهنمایی هایی به مهاجران

پیشگفتار

سلامتی دندان ها از اهمیت به سزایی برخوردار است. لبخند ملیح و بوی خوش دهان برای انسان شادابی و اعتماد به نفس به همراه دارند. سلامتی دهان و دندان تأثیر مستقیمی بر سلامتی انسان دارد.

در نوشته ای که پیش رو دارید در باره بهداشت دهان و دندان سخن می رود. برای اطلاعات بیشتر بهتر است به درمانگاه دندانپزشکی خودتان مراجعه نمایید. در این مراجعه ها بهتر است توسط مترجم گفت و گو شود تا اطلاعات داده شده کاملاً رد و بدل شود. هنگام گرفتن وقت قبلی برای مراجعه به دندانپزشکی از کارکنان آنجا بخواهید در مورد لزوم برایتان مترجم سفارش دهند.

در پایان این نوشته برگه ای برای نگاشتن دستورات لازم درباره درمان دندانهای شما توسط کارکنان دندانپزشکی در نظر گرفته شده است.

نظام دندانپزشکی فنلاند

در فنلاند درمان دهان و دندان ها هم در درمانگاه های دندانپزشکی شهری و هم کلینیک های خصوصی دندانپزشکی صورت می گیرد. افراد با سن ۰ تا ۱۷ سال به طور رایگان از درمان دندانپزشکی شهری برخوردار می شوند. در مورد دیگر افراد، درمان دندانپزشکی و نیز مخارج آنها در شهرهای مختلف متغیر است. اطلاعات بیشتر در این زمینه را می توان از درمانگاه محل و یا مددکار اجتماعی دریافت کرد.

درمان دندان ها در کلینیک های خصوصی دندانپزشکی گران تر است. البته سازمان تأمین اجتماعی (کِلا) بخشی از مخارج درمانی افراد متولد سال ۱۹۴۶ و جوانتر از آنها را بر اساس درخواست نامه پر شده جبران می نماید. از تاریخ ۲۰۰۲/۱۲/۱ به بعد کِلا این بخش از مخارج درمانی را بدون شرط سنی در مورد همگان جبران خواهد کرد. چنانچه توانایی پرداخت مخارج دندانپزشکی خود را نداشته باشید با مددکار اجتماعی تماس بگیرید.

درمان پیشگیری کننده

با مراقبت های دقیق و منظم از دهان و دندان ها می توان از بروز بیماریهای دهان جلوگیری کرد. مهمترین اینها مراقبت های در خانه و همچنین معاینه های منظمی است که دندانپزشک و یا پرستار دندانپزشکی انجام می دهند. در این جلسات معاینه به شما توصیه هایی در باره تعداد دفعات مراجعه شما به درمانگاه دندانپزشکی می شود.

مراقبت های لازم از دندان های کودکان را می بایستی به محض رویش دندان های شیری ایشان شروع کرد. این مراقبت ها از پوسیدگی دندان های بزرگ سالی نیز پیشگیری می نمایند.

مراقبت از دهان و دندان ها

دندان ها را بایستی هر صبح و هر شب قبل از خواب با دقت مسواک زد. برای این کار از مسواک نرم استفاده کنید. مسواک سفت ممکن است به دندان ها و لثه ها آسیب بزند. بهترین خمیردندان ها آن هایی هستند که دربردارنده فلوئورید می باشند چرا که فلوئورید دندان ها را مقاوم می کند. به خاطر داشته باشید که مسواک مورد استفاده اتان را بایستی به دفعات کافی با مسواک نو عوض کرد این امر می بایستی دست کم چهار بار در سال انجام گیرد.

بزرگسالان می بایستی افزون بر مسواک زدن دندان ها بین آن ها را نیز تمیز کنند چرا که تنها با این کار می توان کژنه (پوشش باکتری) را که باعث پوسیدگی و التهاب لثه می شود را به خوبی از بین برد.

رژیم غذایی

هر بار که غیر از آب و فرآورده های زایلیتول، خوراکی ای به دهان گذاشته می شود باکتری های دهان از قند موجود در این خوراکی ها اسید تولید می کنند. اسیدها پوشش رویی دندان را فرسوده و باعث پوسیدگی آن می شوند. دندان ها در طی یک روز تنها توان مقابله با ۴ الی ۶ بار حمله اسیدها را دارند و به همین دلیل می بایستی در وقت وعده های اصلی غذا خوراکی های لازم را خورد و از خوردن میان وعده های اضافی خودداری کرد.

نکات مهم

- از خوردن خوراکی های دربردارنده قند و نیز از مصرف قند در چای و قهوه خودداری کنید. غیر از شیرینی ها و نان شیرینی ها قند به فراوانی در محصولات از قبیل آب میوه ها، نوشابه ها، بیسکویت ها، خوراکی های صبحانه تهیه شده از غله و حتی در سس گوجه فرنگی و خردل به کار برده شده است.
- اگر خوراکی های دربردارنده قند مصرف می کنید بهتر است این خوراکی ها را یک جا مصرف کنید و از خوردن آنها در طی تمام طول روز خودداری کنید.
- سعی کنید میان وعده های مفید از قبیل میوه ها، سبزی جات، نان و فرآورده های شیری میل نمایید.
- جویدن آدامس دربردارنده زایلیتول پس از مصرف خوراکی ها حمله اسیدها به دندان ها را قطع کرده و نیز باعث ترشح بزاق دهان شده که برای سلامتی دندان ها مفید است. زایلیتول ماده شیرین کننده ای است که از چوب درخت های فنلاندی پرورده شده است. آدامس ها و شیرینی هایی را که در آنها زایلیتول به کار برده شده است را می توان از فروشگاه های خواروبار فروشی فراهم نمود.
- برای رفع تشنه گی اتان آب بنوشید.

دندان های کودکان

دندان های شیری کودکان در هنگام رویش و هنگامی که جای خود را به دندان های بزرگسالی بسیار به پوسیدگی حساس می باشند. اولین دندان های شیری کودک کمابیش در سن ۶ ماهگی و آخرین آنها نیز کمابیش در سن ۳ سالگی می روید. دندان های بزرگسالی در حدود سنی بین ۶ تا ۱۲ سالگی می رویند.

برای پیشگیری از حمله اسیدها به دندان های کودک توصیه می شود در طی روز تنها ۴ تا ۶ بار به کودک غذا و نوشیدنی (و همچنین شیر مادر و میوه) داده شود. پس از اینکه اولین دندان های شیری کودک روید از دادن شیر مادر به وی در طی شب باید خودداری کرد. آب بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی می باشد. از دادن آب میوه به کودک با شیشه بچه خودداری کنید زیرا که ممکن است کودک به این امر عادت کرده و نتواند به آسانی آن را ترک کند.

خوراکی هایی که قند کمتری در بر دارند به دندان ها کمتر آسیب می زنند. بهتر است به کودکان با سن کمتر از ۳ سال شیرینی داده نشود. و در مورد کودکان بزرگتر نیز چنانچه شیرینی داده می شود بهتر است بیش از ۲ تا ۳ بار در هفته نباشد و هر بار نیز بهتر است این شیرینی پس از خوردن غذا میل شود.

باکتری هایی که باعث پوسیدگی دندانها می شوند به آسانی از بزرگسالان به کودکان منتقل می شوند. به همین دلیل پدرمادر کودک و یا پرستار او می بایستی از لیسیدن وسایل کودک از جمله قاشق، پستانک و غیره خودداری کنند. پستانکی که به زمین می افتد را بایستی با آب تمیز شست. شیشه های بچه و پستانک های کودک را بایستی هر روز با دقت تمیز کرد.

مراقبت از دندان های کودک با مسواک زدن را بایستی بی درنگ از موقعی که اولین دندان های شیری وی میروید یعنی از وقتی که سن کودک کمتر از یک سال است آغاز کرد. هر چه مسواک زدن کودک زودتر آغاز شود همان قدر کودک زودتر به آن عادت کرده و در آینده به تنهایی می تواند از پس مراقبت از دندان هایش برآید. برای شستن دندان های کودک بایستی از مسواک کوچک و نرم استفاده کرد. تا موقعی که کودک به سن دبستانی برسد در مسواک زدن و به ویژه در مسواک زدن دندان های عقبی خود به کمک پدرمادرش نیاز دارد.

فلوئورید به مقاوم شدن دندان ها کمک می کند. هنگامی که کودک وارد سن دوسالگی شد و دندان های آسیای شیری او روید و توانست آب دهان خود را تف کند می تواند از خمیردندان فلوئوریددار استفاده نماید. به جای آن می توان به کودک قرص های فلوئورید داد. دستورات دقیق در مورد مقدار و شیوه استفاده قرص را می توان از درمانگاه دندانپزشکی و یا مرکز بهداشت کودکان دریافت داشت.

استفاده زیاد و طولانی مدت از پستانک (تا سن ۳ تا ۴ سالگی) و یا مکیدن انگشتان وضعیت قرارگرفتن دندان های در حال رویش را در دهان با اختلال روبرو می سازند. پستانک سر تخت از پستانک توپ شکل کم زیان تر است. استفاده از پستانک و شیشه بچه بهتر است در سن یک سالگی کنار گذاشته شود.

پدرمادر کودک می بایستی به دفعات لازم دندان های کودک شان را مورد معاینه قراردهند. در مراقبت از سلامتی دندان ها پدرمادران می توانند سرمشق خوبی برای کودکان خود باشند. اطلاعات لازم در مورد بهداشت و درمان دندان ها را می توان از درمانگاه های دندانپزشکی، مراکز بهداشت کودکان و پرستاران بهداشت و درمان مدارس دریافت داشت.

دندان های ساختگی

به جای تک دندان افتاده، بخشی از دندان ها و یا تمامی دندان ها می توان دندان ساختگی به کار برد. دندان های طبیعی به جا مانده را می بایستی دو بار در روز با دقت و با استفاده از خمیردندان فلوئوریددار مسواک زد و بین این دندان ها را نیز می بایستی تمیز کرد.

افزون بر مراقبت از دندان های طبیعی می بایستی در تمیزی دندان های ساختگی نیز کوشا بود. این دندان ها را می بایستی با مسواک ویژه دندان های ساختگی مسواک زد. چنانچه دندان های ساختگی در دهان نباشند آنها را می بایستی یا در ظرف آب و یا در کیسه پلاستیکی محتوی مقداری آب نگهداری کرد. در طی شب بهتر است دندان های ساختگی را از دهان درآورد. پل های ثابت و روکش های دندان ها را نیز می بایستی با دقت تمیز کرد. دستورهای مراقبتی شخصی را می توان از درمانگاه های دندانپزشکی دریافت کرد.

بیماری های دندان

بیماری های دهان و دندان را می بایستی بی درنگ پس از بروز علائم این بیماری ها درمان کرد. شایع ترین این بیماری ها پوسیدگی دندان و التهاب لثه می باشند. چنانچه این بیماری ها درمان نشوند وخیم شده، به از دست دادن دندان منجر شده و سلامتی شخص را به خطر می اندازند.

شایع ترین علائم بیماری های دندان تیر کشیدن و درد دندان ها، درد هنگام جویدن، تورم گونه ها و لثه ها، خون ریزی دندان ها هنگام مسواک زدن و بوی بد دهان می باشند. با بروز این علائم می بایستی بی درنگ به درمانگاه دندانپزشکی مراجعه کرد.

کمک های اولیه

خون ریزی از لثه ها:

- با دقت بیشتری دندان ها و بین آنها را تمیز کنید.
 - چنانچه علی رغم مراقبت های لازم در منزل خون ریزی بیش از دو هفته ادامه پیدا کرد به درمانگاه دندانپزشکی مراجعه نمایید.
- ### سانحه های دندان های شیری:
- توصیه می شود در صورت بروز سانحه ای برای دندان های شیری کودک برای معاینات لازم وی را به درمانگاه دندانپزشکی ببرید. این سانحه ها ممکن است به رویش و رشد دندان های بزرگسالی آسیب برسانند.
 - در صورتی که تکان خوردن دندان های شیری افزایش یابد و یا چنانچه دندان از جای خود خارج شود به کودک می بایستی خوراکی های نرم داده شود. درمورد لزوم می توان به درمانگاه دندانپزشکی مراجعه کرد.
 - دندان شیری کنده شده را نبایستی دوباره به جای خود نشانند.

سانحه های دندان های بزرگسالی:

- چنانچه دندان بزرگسالی تکان بخورد و یا از جای خود خارج شود با درمانگاه دندانپزشکی تماس بگیرید.
- چنانچه دندان از لثه کنده شود آن را بدون تمیز کردن با خود به درمانگاه دندانپزشکی ببرید. برای بردن دندان کنده آن را بایستی یا در ظرف محتوی شیر و یا در دهان بین لثه و لب نگهداشت زیرا این دندان نمی بایستی خشک شود. چنانچه دندان کنده آلوده نشده باشد آن را می توان به جای خود گذاشت. برای این که بتوان دندان کنده شده را به جای خود کاشت می بایستی بی درنگ به درمانگاه دندانپزشکی رفت.

اگر در سانحه ای که برای دندان پیش می آید به قسمت های نرم دهان نیز آسیب برسد می بایستی اطمینان حاصل کرد که بر علیه بیماری کزاز مایه کوبی شده است.

دیگر بیماری ها

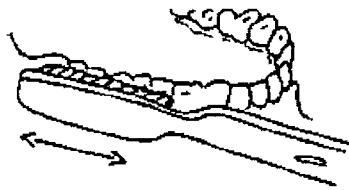
در مراجعه به درمانگاه دندانپزشکی بایستی در باره بارداری، بیماری عمومی، بیماری واگیردار و حساسیت خودتان آگاهی های لازم را به اطلاع درمانگران برسانید. همچنین نام داروهایی را که برای درمان بیماریتان مصرف می کنید را به آگاهی ایشان برسانید. بهتر است درمانگران دندانپزشکی در مورد سابقه درمان دندانپزشکی شما نیز اطلاع داشته باشند.

به ویژه هنگامی که شخص دچار بیماری عمومی (برای نمونه دیابت، بیماری قلب و فشار خون وغیره) باشد می بایستی به دقت مراقب سلامت دهان و دندان های خود باشد. بیماری های دهان ممکن است باعث وخامت بیماری های عمومی شوند و بیماری های عمومی نیز ممکن است بر سلامتی دهان تأثیر منفی داشته باشند.

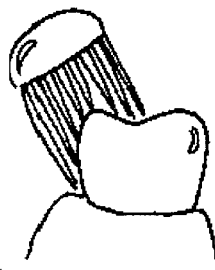
مسواک زدن دندان ها



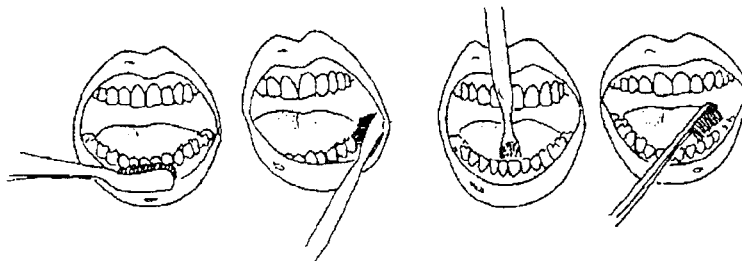
۱. مسواک را همچون قلم در دست بگیرید



۲. مسواک را به طور مایل نگه دارید. پرزهای کناری مسواک به لثه برخورد کنند.



۳. با حرکت های کوتاه و به سمت عقب و جلو به طور افقی مسواک بزنید



دندان های مجاور لب را مسواک بزنید

پشت دندان های پایینی را مسواک بزنید

در پایان سطح روبروی دندان ها را مسواک بزنید

پس از شستن دندان های پایینی

دندان های بالایی را نیز به همین ترتیب مسواک بزنید

دستورات مراقبت از دهان و دندان ها

پاکیزگی دندان ها

۱. کارآیی تمیز کردن دندان هایتان را افزایش دهید.

۲. این نوع مسواک برای شما توصیه می شود:

پاکیزگی بین دندان ها

۳. با خلال دندان

۴. با نخ دندان

۵. با فرچه ویژه بین دندان ها

رژیم غذایی

۶. مصرف شیرینی ها را کاهش دهید.

۷. سعی کنید وعده های غذایی خود را منظم کنید.

غذای خود را در وعده های غذایی زیر میل نمایید:

- صبحانه

- ناهار

- ۱ تا ۲ میان وعده

- شام

- میان وعده شب

فلوئورید و زایلیتول

۸. هر صبح و شب از خمیر دندان فلوئوریددار استفاده کنید.

۹. از قرص های فلوئورید به تعداد _____ بار در روز مصرف کنید. قرص های فلوئورید را می توان از داروخانه ها خرید.

قرص فلوئورید را می توان مکید تا کاملا حل شود و یا با دقت جوید.

۱۰. پس از هر وعده غذایی آدامس زایلیتول بجوید.

زمان انجام معاینه دندانپزشکی

۱۱. وقت بعدی برای انجام معاینات دندانپزشکی را در ماه _____ رزرو کنید

۱۲. محل درمانگاه دندانپزشکی: _____

۱۳. شماره تلفن: _____

اطلاعات بیشتر: _____

تاریخ صدور دستورات: _____

صادر کننده دستورات: _____

تهیه و نشر توسط:
وزارت کار
بخش امور مهاجران

شابک: ۰ - ۲۱۹ - ۷۳۵ - ۹۵۱

طراحی گرافیک و چاپ توسط:
شرکت سهامی ادیتا

شرکت سهامی ادیتا
PL 800, 00430 Edita
شماره مرکز تلفن: ۵۶۶۰۱ (۰۹)

روابط عمومی:
شماره تلفن: ۵۶۶۰۲۶۶ (۰۹)
شماره دورنگار: ۵۶۶۰۳۸۰ (۰۹)