

سخنی با اولیا و مربیان محترم درباره:

طرح ملی بهبود سلامت

دهان و دندان

دانش آموزان دوره ابتدایی

هما رو دنژاد

یکی از عوامل مهم که در سلامت عمومی انسان نقش بسیار مؤثری دارد، دهان و دندان سالم است، در حالی که پوسیدگی دندان یکی از شایع‌ترین بیماری‌هاست و در بین قشرهای مختلف با هر نژاد، جنس، سن و رده اجتماعی مشاهده می‌شود.

پوسیدگی دندان معمولاً بیماری بیست سال اول زندگی است و در سال‌های بعد بیماری‌های لثه، شایع‌تر است. البته این بدان معنی نیست که فرد تا بیست سالگی دچار بیماری‌های لثه نمی‌شود و یا بالای بیست سال از پوسیدگی دندان مصون است، بلکه لزوم توجه بیشتر به برنامه‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان را در مورد کودکان و نوجوانان، مورد تأکید قرار می‌دهد.



می‌کند که در برنامه‌های بهداشت مدارس به موضوع بهداشت دهان و دندان دانش‌آموزان توجه خاص مبذول گردد.

مدرسه اولین تشکیلات رسمی است که کودک وارد آن می‌شود و بعد از خانواده مهم‌ترین نقش را در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کودک دارد. مدرسه یک نهاد بنیادی است که امکان توسعه بهداشت کودکان و جامعه را فراهم می‌سازد. لذا، هیچ دانش‌آموزی نباید قبل از آن که دارای حداقل اطلاعات بهداشتی برای حفظ سلامت خود باشد، محیط آموزشی را ترک کند. در زمینه بهداشت دهان و دندان، هر دانش‌آموزی باید بداند که مسواک زدن از اصول مهم حفاظت از دندان‌ها و سلامت عمومی است و برای داشتن دهان و دندان سالم، علاوه بر مسواک زدن، نخ کشیدن دندان‌ها، استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید، به ویژه استفاده از دهان شویه فلوراید، استفاده از غذاهای متعادل و مفید، مراجعه منظم به دندان‌پزشک هر شش ماه یک بار و درمان سریع ضایعات و بیماری‌های دهان و دندان نیز لازم و ضروری است.

پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها از چند بُعد ارزش ویژه دارد و هم اکنون در بسیاری از کشورهای جهان با تأکید بر برنامه‌های پیشگیری، از هزینه‌های گزاف درمان‌های دندان‌پزشکی، اتلاف وقت نیروی انسانی، مصرف بی‌مورد مواد و وسایل درمانی و از همه مهم‌تر از به خطر افتادن سلامت جامعه، جلوگیری می‌کنند، به ویژه این که به رغم پیشرفت شگرفی که در علم دندان‌پزشکی پدید آمده است، هنوز بشر قادر نیست حتی با سنگین‌ترین هزینه‌ها، دندان‌هایی به زیبایی و کارآمدی دندان‌های طبیعی بسازد.

خوشبختانه بیش از نیم قرن است که علت بروز پوسیدگی دندان، بیماری‌های لثه و راه‌های جلوگیری از آن‌ها به خوبی شناخته شده است. اولین قدم در امر پیشگیری، آگاهی از عملکرد و نحوه به وجود آمدن بیماری است و سپس آگاهی از اصول بهداشت فردی و نحوه حفاظت از سلامت و عمل به آن‌هاست و سرانجام درمان به موقع اختلالات از موارد عمده پیشگیری از شیوع اختلالات دهان و دندان است.

با توجه به مطالب ذکر شده، از آن جا که کودکان و نوجوانان سرمایه‌های اصلی و آینده‌سازان کشور هستند و سلامت آنان رکن اصلی رشد و توسعه جامعه است و نیز با توجه به این که پوسیدگی دندان در بین این گروه شایع است، لذا ضروری است بهبود سلامت دهان و دندان آنان از جمله اهداف اصلی دست‌اندرکاران مسائل بهداشتی کشور محسوب گردد. وجود بیش از ۱۸ میلیون دانش‌آموز در بیش از ۱۰۰ هزار مدرسه ایجاب

با توجه به اهمیت موضوع و نکات ذکر شده، دفتر بهداشت دهان و دندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر اساس تحقیقات و بررسی‌های ملی و جهانی و تأمین بودجه مورد نیاز، با مشارکت اداره کل مشاوره و بهداشت مدارس وزارت آموزش و پرورش، طرح کشوری بهبود سلامت دهان و دندان دانش‌آموزان را برنامه‌ریزی کرد و از سال تحصیلی ۱۳۷۷-۷۸ مراحل اجرایی طرح در

کلیه استان‌های کشور آغاز شد.

در طرح بهبود سلامت دهان و دندان دانش‌آموزان، با توجه به بررسی‌ها و مطالعات انجام شده، از میان اقدامات پیشگیری دو موضوع آموزش و استفاده از دهان‌شویه سدیم فلوراید، مورد توجه قرار گرفت و در کنار آن، تنظیم شناسنامه دهان و دندان و ارائه خدمات دندان‌پزشکی به دانش‌آموزان در حد امکانات کشور، پیش‌بینی شد.

تجارب سایر کشورها در این زمینه، نشان دهنده آن است که با به‌کارگیری روش‌های بهداشتی، از جمله آموزش بهداشت و استفاده از دهان‌شویه طی ده سال، بین ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش بروز پوسیدگی داشته‌اند. لذا، در حال حاضر فعالیت‌های طرح در سه بخش آموزشی، استفاده از دهان‌شویه و ارائه خدمات درمانی به شرح زیر خلاصه می‌گردد:

۱- آموزش:

برنامه‌های آموزشی ویژه دانش‌آموزان، اولیا و مربیان طراحی شده است. هدف از آموزش بهداشت دهان و دندان به دانش‌آموزان ارائه اطلاعات ضروری، ایجاد انگیزه برای شناخت بیشتر مطالب و موضوعات و همچنین کسب مهارت‌های لازم بهداشتی در این زمینه است. برنامه آموزش دانش‌آموزان علاوه بر بالابردن آگاهی آنان، موجب انتقال موجبی اطلاعات نیز می‌گردد. یعنی انتقال اطلاعات از کودک به خانواده و جامعه که می‌تواند تأثیر بسیار مثبت و چشمگیری در توسعه بهداشت جامعه داشته باشد.

آموزش دانش‌آموزان توسط مربیان بهداشت یا معلمان داوطلب و با استفاده از دو

کتاب دانستی‌های بهداشت دهان و دندان و روش تدریس آن اجرا می‌گردد. کتاب‌های دیگری حاوی مطالب و برنامه‌های جالب و جذاب ویژه دانش‌آموزان در دست تهیه و چاپ است. دو کتاب ویژه معلمان نیز حاوی اطلاعات مورد نیاز دانش‌آموزان با زبان ساده و در قالب بازی، قصه، سرود، نمایش و سایر فعالیت‌های شاد و سرگرم‌کننده برای کودکان است.

به منظور اطلاع‌رسانی به والدین و مربیان در زمینه بخش‌های مختلف طرح از جمله اثرها، فواید و لزوم استفاده کودکان از دهان‌شویه سدیم فلوراید و نیز جلب حمایت و مشارکت آن‌ها، برنامه‌های آموزشی ویژه اولیا و مربیان طراحی و بعضاً اجرا شده است. برنامه‌های آموزشی معلمان در قالب دوره‌های نظری و عملی ضمن خدمت و برنامه‌های آموزش والدین طی جلسات توجیهی در مدارس و در کلاس‌های آموزش خانواده پیش‌بینی شده است:

۲- استفاده از دهان‌شویه سدیم فلوراید: مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که استفاده از محلول‌های رقیق فلوراید تا حد ۳۰ تا ۴۰ درصد موجب کاهش پوسیدگی دندان می‌گردد. استفاده از دهان‌شویه فلوراید از سن ۶-۷ سالگی توصیه می‌شود و یکی از ارزان‌ترین روش‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان است که در کشور ما با توجه به شرایط و امکانات، به عنوان بهترین روش برای استفاده در مدارس، انتخاب شده است.

در این طرح، محلول دهان‌شویه سدیم فلوراید ۲ درصد در بطری‌های ۲۵۰ سی‌سی

مسموم بدهید و او را نزد پزشک ببرید.

۳- ارائه خدمات درمانی:

در این بخش تنظیم پرونده بهداشت دهان و دندان دانش آموزان در مراکز بهداشتی - درمانی انجام می‌گیرد تا مشکلات و نیازهای دانش آموزان تعیین شود و به اطلاع والدین برسد. همچنین طرح بیمه اختیاری دندان پزشکی دانش آموزان در دست اجراست تا بدین وسیله خدمات ترمیمی، جرم‌گیری و کشیدن دندان‌های عفونی به بیمه شدگان ارائه شود.

پیش‌بینی شده که طرح در سه سال متوالی در کلیه مدارس ابتدایی کشور اجرا گردد و نتایج آن در پایان سال سوم مورد بررسی قرار گیرد. قابلیت اجرای این طرح در کشور، به عوامل متعددی بستگی دارد. بسیاری از این عوامل در حیطه کاری یک نفر، یک گروه و حتی یک وزارتخانه نیست. چنین طرحی نیازمند همکاری و مشارکت عده زیادی از افراد و سازمان‌ها، به ویژه حمایت اولیا و مربیان محترم مدارس است.

امید است در سال تحصیلی جدید با رفع نواقص سال قبل و اصلاحات انجام شده، با مشارکت کلیه دست‌اندرکاران، طرح یاد شده به طور مطلوب به نفع سلامت آینده‌سازان کشور، یعنی کودکان عزیز این آب و خاک اجرا گردد.



برای مصرف یک سال (هفته‌ای یک بار) کلیه دانش آموزان کلاس‌های اول تا سوم ابتدایی کشور در نظر گرفته شده است. نظارت بر نحوه صحیح استفاده از دهان شویه در مدارس به عهده معلمان مدارس است. در زمان تعطیلات نوروزی و تابستانی این امر به عهده والدین می‌باشد که با نظارت و همراهی کودکان خود از اثرهای مطلوب استفاده از دهان شویه به نفع سلامت فرزندانشان بهره‌مند گردند.

اولیا و مربیان گرامی در امر نظارت بر استفاده از دهان شویه توسط دانش آموزان لازم است با روش استفاده از دهان شویه و نکات قابل توجه در ضمن استفاده از آن، آشنا شوند که به طور مختصر عبارت است از:

○ قبل از استفاده از دهان شویه، دندان‌ها باید با مسواک خوب تمیز شوند.
هفته‌ای یک بار حدود ۵ سی‌سی (به اندازه خط نشانه داخل بطری) از دهان شویه به مدت ۱ دقیقه باید در دهان چرخانده شود، به طوری که تمام سطوح دندان‌ها با آن تماس پیدا کنند.
○ تا نیم ساعت پس از استفاده از دهان شویه نباید چیزی خورده شود.

○ به کودکان توصیه کنید بعد از هر بار استفاده از دهان شویه در بطری را محکم ببندند و از قورت دادن محلول دهان شویه خودداری کنند. مسمومیت ناشی از خوردن مقادیر کم دهان شویه نادر است و مسمومیت در صورت مصرف مقادیر زیاد ایجاد می‌شود که علائم آن: سرگیجه، اسهال، درد معده، گرفتگی عضلات و بی‌حالی است.

در صورت استفاده به مقدار زیاد از دهان شویه، مقداری شیر یا داروی ضد اسید معده به