

دندان‌های سالم

دارند، از دست می‌دهند. در حدود سه چهارم مردم قبل از رسیدن به سن هفتاد سالگی، دندان‌های طبیعی خود را از دست می‌دهند و از دندان‌های مصنوعی استفاده می‌کنند یا بدون دندان‌اند. اگر موازین بهداشتی و رژیم‌های غذایی و نگهداری از دندان به طور صحیح به کار رود، از تعداد دندان‌های پوسیده و کشیده شده، به طور قابل ملاحظه‌ای کاسته می‌شود. به همین دلیل اگر قرار است که دندان‌ها یک عمر برای انسان کار کنند، بایستی از آن‌ها به دقت نگهداری شود. شاید کسانی که دارای دندان‌های طبیعی و سالم‌اند قدر دندان‌های خود را آن‌طور که باید، ندانند. کسانی که دارای دندان‌های مصنوعی‌اند به شما خواهند گفت که دندان‌های طبیعی خیلی بیش‌تر از دندان‌های ساخته شده با دست بشر رضایت بخش‌اند و به شما خواهند گفت که هر قدر برای نگهداری دندان‌های طبیعی خود کوشش کنید، ارزش دارد. براساس این باور مهم، هدف اصلی از ارائه مقاله‌ای که پیش‌رو دارید، فراهم کردن بستری مناسب برای رعایت هر چه بیش‌تر بهداشت دندان‌ها در سایه توجه کامل به نکات بهداشتی چندی است که پس از ذکر مطالبی درباره ساختمان دندان‌ها، عوامل مؤثر در پوسیدگی آن‌ها و بوی بد دهان، از نظر گرمی‌تان خواهد گذشت.



مهندس پریش حلیم‌سرشت

مهندس اسماعیل دل‌پیشه

اعضای هیات علمی دانشگاه پیام نور

مقدمه

دندان‌ها عناصر سخت و سفیدرنگی‌اند که علاوه بر جویدن و خورد کردن غذا، در صحبت کردن به صورت واضح و مشخص، نقشی مهم بازی می‌کنند. دندان‌های خراب ممکن است باعث بیماری و بوی بد تنفس گردند. از طرفی دندان یکی از اولین اعضای است که در برخورد با اشخاص دیده می‌شود و در زیبایی و جذابیت فرد مؤثر است. به رغم پیش‌رفت‌های زیادی که در دندان پزشکی صورت گرفته است؛ اغلب مردم بسیاری از دندان‌هایی را که می‌توانستند آن‌ها را نگاه

در واریدهای دهان

ساختمان دندانها

دندانها که در حفره‌های دندانی در فک‌های بالا و پایین می‌رویند، از ۳ قسمت ریشه، تاج و طوق تشکیل گردیده‌اند. ریشه در داخل حفره دندانی جای دارد. تاج، قسمتی از دندان است که در خارج حفره دندانی واقع است. طوق یا گردن نیز به محل اتصال ریشه و تاج گفته می‌شود. در ضمن در برش طولی دندان، قسمت‌های مغز و عاج دندان قابل شناسایی است. مغز دندان، حفره‌ای است که در قسمت مرکزی دندان قرار دارد و حاوی رگ‌ها و اعصاب دندانی است. عاج دندان نیز بافت سخت و زردرنگی است که دور مغز دندان را احاطه کرده است. عاج دندان را از خارج بافت سخت دیگری می‌پوشاند که این بافت را در قسمت تاج دندان، مینا و در قسمت ریشه دندان، سیمان می‌نامند.

در دهان انسان، دو نوع دندان شامل دندان‌های شیری و دایمی قابل مشاهده است. دندان‌های شیری قبل از تولد در داخل فک جنینی به وجود می‌آیند و در آن جا پنهان می‌مانند. این دندان‌ها از ۶ ماهگی شروع به درآمدن می‌کنند و تا ۲۵ سالگی تکمیل می‌شوند (۲۰ دندان اول کودک). دندان‌های شیری معمولاً از ۶ سالگی ریخته، جای خود را به دندان‌های دایمی می‌دهند. تعداد دندان‌های دایمی ۲۲ عدد است و طرز قرار

گرفتن آنها در فک‌ها به ترتیب زیر می‌باشد:
- ۸ دندان پیشین (ثنا یا)، در هر فک ۴ عدد که ۲ عدد آنها در خط وسط و ۲ عدد دیگر در طرفین آنها قرار دارند.

- ۴ دندان نیش (اتیاب)، در هر فک ۲ عدد که به طور قرینه در طرفین دندان‌های پیشین واقع‌اند.

- ۸ دندان آسیای کوچک، در هر فک ۴ عدد که به تعداد ۲ عدد در هر طرف دندان‌های نیش واقع شده‌اند.

- ۱۲ دندان آسیای بزرگ، در هر فک ۶ عدد که به تعداد ۳ عدد در هر طرف دندان‌های آسیای کوچک قرار دارند. سومین دندان آسیای بزرگ به نام دندان عقل معروف است.

عوامل مؤثر در پوسیدگی دندانها

بر اساس مطالعاتی که در زمینه بررسی عوامل مؤثر در پوسیدگی دندان‌ها انجام گرفته، مشخص گردیده است که عوامل زیر در پوسیدگی دندان‌ها نقش عمده‌ای دارند:

سن: مطالعات انجام یافته نشان می‌دهند که پوسیدگی دندان در دوران طفولیت و جوانی بیش از بقیه دوران زندگی است و در سنین ۱۷ تا ۲۴ سالگی به حداکثر می‌رسد.

کسانی که دارای دندان‌های

مصنوعی‌اند به

شما خواهند گفت

که دندان‌های

طبیعی خیلی

بیش‌تر از

دندان‌های

ساخته شده با

دست بشر

رضایت بخش‌اند

گذشته خود نشان می‌دهند. شیوع پوسیدگی دندان در بین بیماران روانی نیز مورد بررسی قرار گرفته، فراوانی بیش‌تری نشان می‌دهد.

شرایط جغرافیایی و آب و هوا: در بررسی شیوع پوسیدگی دندان در ارتباط با عوامل جغرافیایی، عوامل متعددی از جمله: تابش نور آفتاب و رطوبت نسبی محیط مورد مطالعه قرار گرفته، نتایج به دست آمده حاکی از آن است که تمام این عوامل بر پوسیدگی دندان تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال رابطه مشخص بین متوسط ساعات تابش آفتاب و میزان پوسیدگی دندان‌ها به دست آمده است. بدین معنی که هر چه بر عرض جغرافیایی افزوده شود و نیز هر چه شدت سرمای زمستان زیادتر باشد، به علت تابش آفتاب کم‌تر، تعداد موارد پوسیدگی دندان‌ها زیادتر خواهد بود.

عوامل میکروبی: تاکنون تحقیقات

فراوانی برای پی بردن به نقش عوامل میکروبی در پوسیدگی دندان‌ها انجام گرفته است. به عنوان نمونه گروهی از محققان، رابطه‌ای بین میزان پوسیدگی دندان و تعداد لاکتوباسیل‌های موجود در دهان گزارش کرده‌اند و عده‌ای دیگر براساس مطالعات آزمایشگاهی خود، تأکید بر قدرت پوسیدگی‌زایی انواعی از استرپتوکوک‌ها دارند.

تغذیه: در طی رشد و نمو دندان‌ها، کمبودهای غذایی ممکن است باعث نقایصی در ترکیبات ساختمانی آن‌ها گردیده، حساسیت دندان‌ها را در برابر پوسیدگی افزایش دهند. کمبود ویتامین D, C, A، فلوئور، کلسیم، فسفر یا عدم تعادل بین کلسیم و فسفر

جنس: بعضی از مطالعات حاکی از آن است که در شرایط اجتماعی و اقتصادی یکسان، زنان در سنین جوانی نسبت به مردان همسن خود، اندکی پوسیدگی بیش‌تر دارند.

شغل: عوارض سوء ناشی از شغل بر روی دندان‌ها و نسوج پیرامون آن‌ها جالب توجه است. به عنوان مثال، نزد کسانی که مجبور به نگه داشتن میخ در بین دندان‌های خودند، نظیر نجارها، کفاش‌ها و مبل‌سازها، شیارهایی در کناره دندان‌ها به وجود می‌آید. کسانی که با آلات موسیقی که در آن‌ها می‌دمند کار می‌کنند یا در افرادی که در کارخانه‌های شیشه‌سازی به کمک لوله‌های فلزی تو خالی در شیشه‌ها می‌دمند روی دندان‌ها ضایعاتی ایجاد می‌شود. هم‌چنین در افرادی که با قند و الکل سروکار دارند پوسیدگی معمول بوده، اندک زمانی کوتاه، کافی است تا پوسیدگی ظاهر شود.

توارث: هر دندان‌پزشکی به این نکته توجه دارد که بعضی از خانواده‌ها نسبت به خانواده‌های دیگر پوسیدگی بیش‌تر یا کم‌تری دارند، اگرچه هنوز با قاطعیت، نقش توارث را در این زمینه مشخص نکرده و نتوانسته‌اند روشن سازند که آیا کروموزوم‌ها در ایجاد پوسیدگی دندان نقش اساسی دارند یا عوامل محیطی. ولی در هر حال نباید از نقش توارث در این زمینه غافل بود.

بحران‌های روحی و اختلالات روانی:

به احتمال قوی افرادی که تحت کنترل و مراقبت‌های دندان‌اند، چنان‌چه در یک دوره بحرانی روحی قرار گیرند، متعاقب آن، پوسیدگی شدیدتری نسبت به

پوسیدگی دندان در دوران طفولیت و جوانی بیش از بقیه دوران زندگی است و در سنین ۱۷ تا ۲۴ سالگی به حداکثر می‌رسد.

از این قبیل است.

میکروب‌ها و معمولاً بوی بد دهان فراهم گردد.

بوی بد دهان

بوی بد دهان اگرچه به ظاهر ممکن است چندان مهم به نظر نیاید، ولی عملاً خیلی حایز اهمیت است و گاهی با سرنوشت اجتماعی شخص ارتباط دارد. به طور کلی بوی بد دهان را می‌توان ناشی از دو علل دهانی و دندان‌های و علل عمومی دانست که اینک به شرح مختصر هر یک از این علل می‌پردازیم.

الف - علل دهانی و دندان‌های

اهم این علل عبارت‌اند از:

- عدم رعایت بهداشت دهان و دندان: نشستن و تمیز نکردن دهان و دندان، باعث می‌شود که خرده‌های غذایی در بین دندان‌ها گیر کرده، محیط مناسبی برای رشد و تکثیر

- دندان‌های پوسیده: این قبیل دندان‌ها به دو طریق ممکن است باعث بوی بد دهان گردند. اول این که به علت وجود پوسیدگی، حفره‌های مختلفی در دندان پیدا می‌شود که خرده‌های غذایی را در خود جای داده، در نتیجه محیط مناسبی برای تخمیر و رشد و تکثیر میکروب‌ها ایجاد می‌کنند. دیگر آن که وجود عفونت‌های دندان‌های نیز که غالباً در پوسیدگی شدید دیده می‌شود، می‌تواند باعث بوی بد دهان گردد.

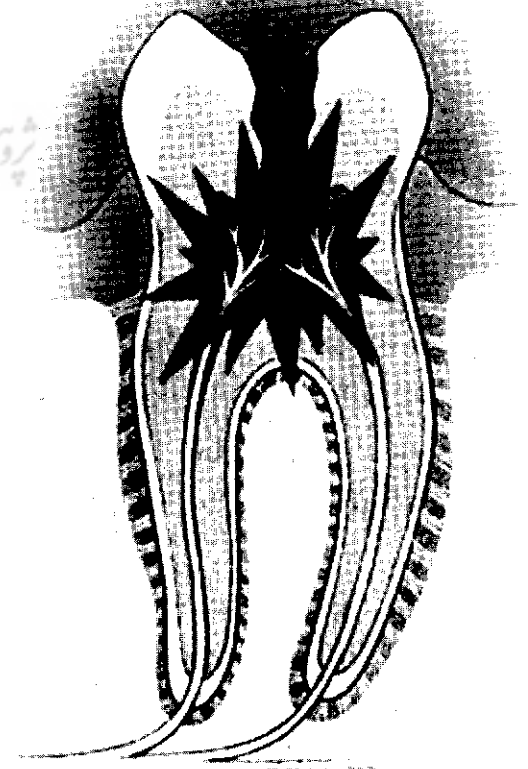
- ورم لثه و مخاط دهان: زمانی که به هر علت ممکن، لثه یا مخاط دهان متورم گردند، ممکن است در اثر ترشحات مختلف پاتولوژیک، موجب بوی بد دهان شوند.

پیوره: یکی از عللی که به شدت باعث تعفن دهان می‌گردد، مجموعه بیماری‌هایی است که به نام پیوره نامیده می‌شوند. در برخی از آن، نوعی ترشحات چرکی در دهان و به خصوص جداره‌های داخلی لثه‌ها یا در حقیقت طوق دندان‌ها مشاهده می‌شود که خود این چرک، عامل عمده در عفونی و بد بو شدن دهان محسوب می‌گردد.

- وجود پروتزه‌های دندان‌های در دهان: این موضوع اغلب به تمیز نشدن پروتزه‌ها یا مواد مصرف شده در ساخت آن‌ها مربوط است و می‌تواند بوی بد دهان را موجب گردد.

- نابهنجاری‌های دندان‌ها: نحوه قرار گرفتن دندان‌ها در ایجاد بوی بد دهان می‌تواند مؤثر باشد، مثلاً سوار شدن دندان‌ها بر روی هم و کمی جا باعث می‌شود که مسواک در فواصل آن‌ها خوب کار نکند و محلی مناسب برای تخمیر خرده‌های غذایی و

یکی از عللی که به شدت باعث تعفن دهان می‌گردد، مجموعه بیماری‌هایی است که به نام پیوره نامیده می‌شوند.



عمده‌ای در جهت ایجاد بوی بد دهان محسوب می‌گردند.

ب - علل عمومی

بیماری‌هایی چون التهاب لوزه‌ها و سینوس‌ها، بیماری‌های ریوی، مسمومیت‌های غذایی و دارویی و شاید ده‌ها بیماری عمومی دیگر ممکن است باعث بوی دهان باشند. ناگفته نماند که بر اثر مصرف اغذیه یا مواد خوراکی مانند سیر و پیاز یا مصرف مشروبات الکلی و استعمال دخانیات نیز، دهان بوی نامطبوعی به خود می‌گیرد که از نظر روابط اجتماعی پسندیده نیست.



اگر پرکردگی دندان‌ها با مهارت انجام نگیرد، جمع شدن مواد غذایی در قسمت‌های ناصاف که خوب

پرداخت نشده ایجاد بوی نامطبوع در دهان به وجود آید.

است می‌تواند - پرکردگی‌های بد: اگر پرکردگی دندان‌ها با مهارت انجام نگیرد، جمع شدن مواد غذایی در قسمت‌های ناصاف که خوب پرداخت نشده است می‌تواند باعث بوی بد دهان گردد.

تغییر در ترشحات بزاق: هرگونه عللی که باعث تغییراتی در ترشح بزاق گردیده، یا نسبت ترکیبات متشکله آن را تغییر دهد ممکن است علت بوی بد دهان باشد.

اعمال جراحی: در برخی مواقع پس از جراحی دندان‌ها و حتی پس از کشیدن یک دندان، بوی نامطبوعی در دهان احساس می‌شود که معمولاً پس از بهبود زخم از بین می‌رود.

- جرم دندان: یکی از عللی است که می‌تواند باعث بوی بد دهان گردد. این رسوبات انواع گوناگون دارند که خود محیط مناسبی برای کشت میکروب‌ها فراهم نموده، میکروب‌ها اغلب در آن جای گرفته، به رشد و تکثیر خود می‌پردازند و بدین نحو عامل

نکات اساسی در حفظ بهداشت و سلامت دندان‌ها

با توجه به مسائلی که بیان شد، برای حفظ بهداشت دهان و دندان، به ویژه دندان‌ها که موضوع مورد بحث ماست، بایستی نکات زیر را به خاطر سپرده، بدان‌ها عمل کرد. این نکات بهداشتی عبارت‌اند از:

• استفاده از رژیم غذایی‌یی که مقدار مواد قندی آن متناسب باشد و نیز ویتامین‌های مورد نیاز را به ویژه در مراحل رشد و نمو دندانی تأمین کند.

• خودداری از شکستن هرگونه مواد خوراکی مانند گردو، پسته، فندق، قند و نظایر آن با دندان، زیرا این عمل به مینای دندان صدمه زده، آن را برای پوسیدگی آماده می‌سازد.

• برای اجتناب از ماندن ذرات غذایی در فضای بین دندان‌ها، لازم است دندان‌ها پس از هر وعده غذا یا لاقل قبل از خوابیدن شسته شوند. روی هر دندانی یک لایه میکروبی که

به دور هم جمع شده‌اند می‌چسبد که عمل تخمیری آن‌ها روی مواد قندی موجود در غذاهایی که در دهان وارد شده‌اند باعث ایجاد اسیددیده شدید می‌شود که برای مینای دندان‌ها مضر است. در نتیجه مینای دندان در نقاط مختلف از بین رفته، پوسیدگی ایجاد می‌شود. هم چنین به علت فقدان اکسیژن، عمل مخرب میکروب‌ها تسهیل می‌گردد که این کیفیت مخصوصاً در دهان‌های کثیف و نیز دندان‌هایی که بد شسته شده‌اند، مشاهده می‌گردد.

• حتی‌الامکان از خوردن غذا، در غیر ساعات معین خودداری شود، زیرا به دنبال خوردن هر غذا یا شیرینی خود به خود یک حمله اسیدی حاصل می‌شود که برای دندان‌ها مضر است.

• دندان‌ها را گاه به گاه یا لااقل سالی یک بار باید به دندان پزشک نشان داد تا با برداشتن جرم دندان و ترمیم پوسیدگی‌های تازه که معالجه زودرس آن‌ها بسیار مهم است، دندان‌ها تمیز شوند.

• سالم بودن لثه‌ها برای سلامت دندان‌ها اهمیت به‌سزایی دارد، لذا از تحریک لثه‌ها به وسیله سنجاچ، چوب کبریت و غیره باید جداً خودداری کرد. به مجرد آن‌که ناراحتی برای لثه‌ها به وجود آمد بایستی به دندان پزشک مراجعه شود.

• موقع مسواک زدن دندان‌ها، باید مسواک را از طرف ریشه به طرف تاج دندان حرکت داد. بنابراین، دندان‌های ردیف فوقانی از بالا به پایین و دندان‌های تحتانی از پایین به بالا باید مسواک شود. سطح داخلی دندان‌ها را نیز باید مسواک زد. هیچ‌گاه مسواک را به طور افقی به دندان‌ها نزنید.

مسواک باید همیشه تمیز باشد. وقتی مسواک کهنه شد باید آن را دور انداخت و از مسواک تازه‌ای استفاده کرد.

• در انتخاب خمیردندان، انواعی باید انتخاب گردند که لثه‌ها و مخاط دهان نسبت به آن‌ها حساسیت نشان ندهند. در ضمن استفاده از مخلوط جوش شیرین و نمک طعام به نسبت ۲ به ۱، به جای خمیردندان، چند بار در هفته، کمک مؤثری به حفظ دندان‌هاست.

• نباید پس از نوشیدن مایعات بسیار سرد، بلافاصله چیزهایی گرم نوشید یا خورد. عکس این قضیه نیز درست است.

• از نوشیدن مشروبات الکلی و استعمال دخانیات که به سلامت دندان‌ها لطمه می‌زند بایستی جداً خودداری کرد.

• توجه و مراقبت از دندان‌ها برای خانم‌های باردار بسیار مهم است، زیرا مقداری از کلسیم و مواد معدنی بدن در این هنگام به مصرف جنین می‌رسد و این قضیه شامل دندان‌ها نیز می‌شود. بنابراین به غذای مادران باردار باید توجه مخصوص داشت تا جبران این کمبود بشود. غذای زنان باردار باید شامل کلسیم، فسفر و ویتامین‌ها باشد که برای دندان‌ها ضروری است.

• در صورت استفاده از دندان‌های مصنوعی، آن‌ها را همیشه باید تمیز نگه داشت و به بهداشت آن‌ها توجه کرد.

• دهان کثیف بیماری‌های مختلفی را به وجود می‌آورد که اغلب بسیار ناراحت کننده است و برای اطرافیان نیز مشمئز کننده می‌باشد. هنگام صحبت کردن باید آهسته حرف زد تا آب دهان بر روی مخاطب پرتاب نشود. به خصوص در سرمیز غذا فقط با کسانی که در چپ و راست نشسته‌اند باید

برای اجتناب از ماندن ذرات غذایی در فضای بین دندان‌ها، لازم است دندان‌ها پس از هر وعده غذا یا لااقل قبل از خوابیدن شسته شوند.

صحبت کرد تا غذای روی میز با آب دهان گوینده آلوده نشود، زیرا آب دهان تا فاصله ۲-۳ متری نیز پرتاب می‌شود.

• شست و شوی دست‌ها قبل از شروع به غذا خوردن ضروری است. این عمل از انتقال آلودگی‌های دست به دهان جلوگیری می‌کند.

• نباید شستن دهان قبل از خواب فراموش شود، زیرا در مدت خواب شبانه، میکروب‌های موجود در دهان می‌تواند زیان‌های فراوانی به بار آورد.

• اگر کانون چرکی در دهان موجود باشد، بیماری‌های خطرناک داخلی را سبب می‌شوند. مراجعه به پزشک در این مورد الزامی است.

• دهان بیماران احتیاج به مراقبت بیش‌تری دارد، لذا باید بیمار را مرتباً دهان شویه داد تا سطح مخاط را نرم و تمیز نگاه دارد.

• برای این که مخاط دهان بتواند ویتامین‌ها و تمام قوای حیاتی مواد غذایی را جذب کند لازم است کاملاً سالم باشد و به وسیله مواد محرک مثل فلفل، خردل، الکل یا دود سیگار تحریک و سفت نشده باشد.

• از دادن مسواک شخصی به دیگران باید خودداری کرد، زیرا در صورت استفاده دیگران، امکان انتقال بیماری از طرفین به یکدیگر امکان‌پذیر است.

• از گذاشتن قرص و مواد مسکن روی دندان پوسیده به هنگام درد یا دستکاری آن با میخ و سنجاق و سوزن باید اجتناب شود، زیرا این عمل در اغلب موارد باعث آزار لثه‌ها و ناراحتی‌های دیگر خواهد شد.

• در صورت وجود دندان کشیده در

دهان، سعی شود به جای آن دندان گذاشته شود تا به برقراری تعادل بین دندان‌ها کمک کند و قوس دندان از هم پاشیده نشود.

• از جویدن ته سیگار یا قراردادن پیپ در لای دندان‌ها و هم‌چنین خودداری از قطع نخ با دندان‌ها خودداری شود. در این مورد افرادی از قبیل گلدوزان و خیاطان می‌توانند با نصب وسیله برنده‌ای در کنار میز کار و هر جای مناسب دیگر، این عادت را ترک کنند.

• از خوردن غذا و مایعات گرم بلافاصله پس از کشیدن دندان بایستی خودداری کرد و از دست کاری زخم پرهیز نمود. در صورت خون‌ریزی، گذاشتن پنبه تمیز روی زخم و فشار دادن آن و استفاده از کیسه یخ در بند آوردن خون‌ریزی کمک مؤثری است. بهتر است برای کشیدن دندان قبل از ظهر مراجعه شود تا در صورت خون‌ریزی، فرصت کافی برای مداوا وجود داشته باشد.

• خلال کردن دندان عملی است مفید، البته اگر به طور صحیح و دقیق انجام شود. از خلال کردن با چوب کبریت یا تکه‌های جعبه کبریت یا سوزن و سنجاق و چوب و شاخه و امثال آن بایستی جداً احتراز شود. چه بسا از این رویه، به جای نتیجه نیکو، نتایج بد و مضرری عاید شده است. زیرا بردن یک وسیله آلوده به دهان باعث نشر و پخش میکروب‌ها در داخل دهان شده، بیماری‌هایی را ایجاد کرده است. امروزه انواع مختلفی از خلال دندان‌های چوبی، پلاستیکی، الیاف و غیره در دسترس‌اند که می‌توان از آن‌ها استفاده کرد.

علاوه بر نکات بهداشتی فوق‌الذکر، در بین طرق پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها و

شست و شوی

دست‌ها قبل از

شروع به غذا

خوردن ضروری

است. این عمل از

انتقال

آلودگی‌های

دست به دهان

جلوگیری می‌کند.

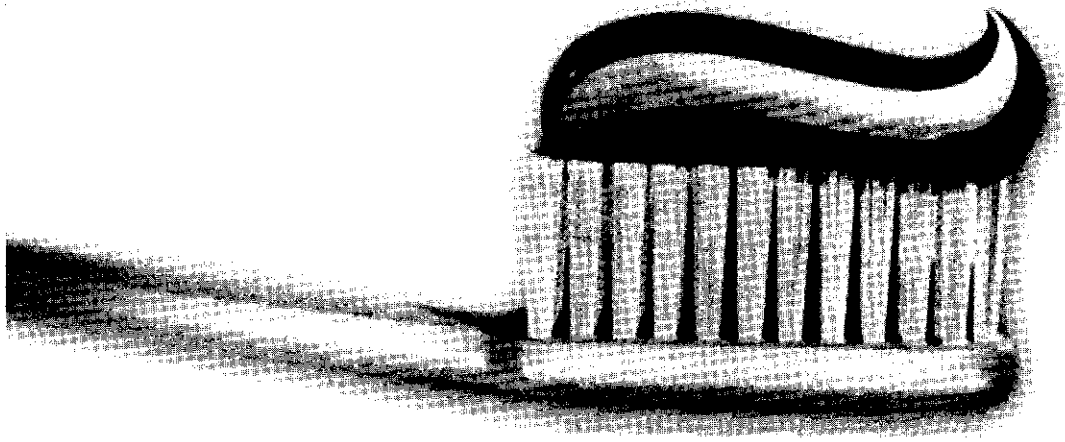
بیماری‌های نسوج پیرامون آن که تاکنون پیش نهاد شده است، توصیه ارزشمند سازمان جهانی بهداشت در مورد استفاده از فلوئور در آب‌های آشامیدنی قابل توجه است. این سازمان حد مطلوب فلوئور در آب‌های آشامیدنی را بسته به شرایط هر محل، بین ۰/۷ تا ۱/۵ میلی گرم در لیتر ذکر نموده، اضافه کردن آن را به آب‌های آشامیدنی منوط به رعایت یک سلسله شرایط دانسته است، نظیر تعیین میزان فلوئور آب آشامیدنی یک شهر و تعیین حد متوسط درجه حرارت یک شهر. زیرا هر چه روزانه آب بیش‌تری آشامیده شود، میزان فلوئور در آب باید کم‌تر باشد. هم چنین تغذیه متداول در یک شهر باید مورد توجه قرار گیرد، زیرا بعضی از غذاهای محلی و بسیاری از فرآورده‌های دریایی و همین طور چای حاوی مقدار قابل توجهی فلوئور می‌باشد. به همان گونه که کمبود فلوئور در آب‌های آشامیدنی سبب اختلال در رشد دندان‌ها و پوسیدگی آن‌ها می‌شود، افزایش بیش از حد مجاز آن نیز باعث بروز ضایعات دندانی می‌گردد. بدین معنی که هرگاه میزان فلوئور

در آب‌های آشامیدنی، از حد مجاز تجاوز نماید، باعث ایجاد فرورفتگی‌های کوچکی در دندان‌ها شده، آن‌ها را به رنگ زرد یا سیاه در می‌آورد که این حالت را "فلوروزیس" می‌نامند. بنابراین رعایت حد مجاز فلوئور در آب‌های آشامیدنی، به منظور پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها، ممانعت از بروز عارضه فلوروزیس و نهایتاً کمک به بهداشت و سلامت دندان‌ها، بسیار حائز اهمیت است.

از دادن مسواک شخصی به دیگران باید خودداری کرد، زیرا در صورت استفاده دیگران،

منابع:

- حلم سرشت، پریوش و دل پیشه، امکان انتقال بیماری از طرفین چهر، تهران ۱۳۷۷.
- حلم سرشت، پریوش و دل پیشه، اسماعیل: "بهداشت عمومی"، انتشارات چهر، تهران ۱۳۸۰.
- خالصی، عباس: "بهداشت و محیط زیست"، انتشارات بعثت، تهران ۱۳۷۹.
- لیسن و لیسن: "باقت‌شناسی"، ترجمه محبوبه آروند، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۶۸.
- نوری، محمد رضا: "بهداشت مدارس"، انتشارات واقفی، ۱۳۷۸.



۱۴۹

ندای بهداشت

آموزش بهداشت و اطلاعات پزشکی اولین و مهم‌ترین رکن سلامت جامعه است. از این رو برای ارتقای سطح بهداشت و ایجاد سلامت که عبارت از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است، گروه پزشکی ندای بهداشت با همکاری اداره کل سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، از طریق سیستم‌های اطلاع‌رسانی کامپیوتر تلفنی به این هدف که همانا ارتقای دانش بهداشتی عموم مردم، خصوصاً در زمینه مسائل بهداشت خانواده می‌باشد، نائل شده است.

سیستم «ندای بهداشت» متشکل از یک کامپیوتر و تجهیزات جانبی است که به خطوط تلفنی مرتبط می‌باشد و فرد در تمامی اوقات شبانه‌روز می‌تواند با شماره تلفن ۱۴۹ ارتباط برقرار کرده، سپس با راهنمایی‌هایی که توسط سیستم صورت می‌گیرد قادر است به اطلاعات مورد نیاز در ارتباط با بهداشت خانواده، بهداشت محیط و جامعه، روش‌های پیش‌گیری از بارداری، بهداشت روح و روان، بیماری‌های زنان، بیماری‌های مقاربتی، ایدز و بیماری‌های شایع به همراه کلیه زیرگروه‌های وابسته به هر سرفصل سریعاً دسترسی پیدا کند.

شایان ذکر است که این سیستم در کلیه مراکز استان‌ها نیز قابل استفاده است.

کارشناسی جمعیت و تنظیم خانواده

معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران

شماره مسلسل :

«امام شیخ علی السلام»
پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی: سن:

شغل: میزان تحصیلات:

* قبلاً مشترک این نشریه: }
 بوده‌ام
 نبوده‌ام
شماره اشتراک قبلی:

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید: استان:

شهرستان:

کد پستی: تلفن:

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴- بانک صادرات ایران- شعبه شماره ۱۰۴۳- خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان- مجله پیوند و اریز نموده، اصل فیش را همراه این برگه به نشانی تهران- خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴- دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۳۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه: ۶۴۰۹۵۷۹-۶۴۰۲۶۲۱

* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.

خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

مسئولان و دست اندرکاران این مجله در پی آن اند که با بهره گیری از دیدگاهها و پیش نهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از لحاظ محتوا و شکل ظاهری گام بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسش نامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

مشخصات فرد تکمیل کننده:

جنس: زن مرد سن: سال وضعیت تاهل: متاهل مجرد مکان: تهران شهرستان

میزان تحصیلات: فوق لیسانس لیسانس فوق دیپلم دیپلم کاردان کاردانش دیپلم متوسطه متوسطه اول متوسطه دوم ابتدایی راهنمایی سواد

۱- از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می کنید؟

۲- چگونه با مجله پیوند آشنا شدید؟ از طریق مدرسه از طریق دوستان موارد دیگر:

۳- این مجله چگونه در دسترس شما قرار می گیرد؟ از طریق اشتراک از طریق مدرسه فرزندان موارد دیگر:

۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می کند؟ بلی خیر چند نفر؟

۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می فرمایید؟ همه مطالب نیمی از مطالب سه چهارم مطالب

۶- نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟ ساده و روان مناسب و قابل فهم پیچیده و دیر فهم

۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟ کافی و مناسب است کم است زیاد است

۸- آیا از قطع و اندازه فعلی مجله، نحوه صفحه بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکسها و طرحها رضایت دارید؟

بلی خیر پیش نهاد شما در این زمینه چیست؟

۹- آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟ بلی خیر پیش نهاد شما در این زمینه چیست؟

۱۰- آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافق اید؟ بلی خیر

۱۱- آیا مایل اید درباره مشکلات خانوادهها، روشهای تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟ بلی خیر

۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟ بلی خیر

۱۳- محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش آموزان مؤثر است؟

بسیار کم کم زیاد بسیار زیاد

۱۴- کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۵- جای چه مطالبی را در مجله خالی می بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۶- در چه زمینه هایی می توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.

۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیش نهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.

۱۸- در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.