

نکات ضروری

برای بهداشت دهان و دندان

شما هم لازم است این نکات را بعنوان يك دستور بهداشتی و هم بعنوان آگاهی از وسعت و اهمیت دستورات اسلام بدانید

بهداشت دهان و دندان بزرگ سالان .

بهداشت دهان و دندان کودکان :

پیش از شروع این قسمت لازم است زمان رویش و بیرون آمدن دندانهای کودکان را بخاطر بسپاریم بسیاری از مردم میدانند که زمان بیرون آمدن دندانهای کودکان معمولاً از سن ۷ ماهگی شروع شده و تا سن سه سالگی خاتمه می یابد این دندانها چون در دوران شیرخوارگی بیرون می آیند بنام دندانهای شیری معروف می باشند . تعداد دندانهای شیری رو بهمرفته ۲۰ عدد است که ۱۰ عدد آن هادر فك بالا و ۱۰ عدد در آرواره پائین میباشند تنها ناراحتی دندانهای شیری پوسیدگی آنها است که برای جلوگیری از آن بایستی کودکان را از خوردن زیاد شیرینی و مواد قندی منع کرد زیرا

درسالهای اخیر توجه عموم پزشکان داخلی به عوارض بیماریهای دندان جلب شده است . بطوریکه قبل از هر گونه اقدامی در باره معالجه بیمار، دندانهای او را مورد توجه و بررسی قرار میدهند . زیرا اغلب بیماریهای عمومی از قبیل رماتیسم ، درد مفاصل ، ناراحتیهای قلبی و حتی ریزش موضعی مویز ، مربوط به عوارض دندانهای چرکی میدانند ، بنابراین از نظر اهمیت موضوع لازم است همه مردم درباره بهداشت دهان و دندان دقت کافی نموده و اندر زهای بهداشتی را مورد توجه قرار دهند .

ما در اینجا بهداشت دهان و دندان را در دو فصل جداگانه شرح میدهم . قسمت اول مربوط به بهداشت دهان و دندان کودکان و بخش دوم درباره

می‌شود .

بهر حال پوسیدگی دندان بدون وقفه به سیرو پیشرفت خود ادامه میدهد و بالاخره میکربهای موجود در پوسیدگی، باعث عفونت و چرکی شدن دندان میگردند . چرك دندان بنوك ریشه سرایت کرده است و بوسیله جریان خون به تمام نقاط بدن منتقل میشود و بدین ترتیب میکرب و عفونت باعث بیماریهای مختلف میشود . (۱)

برای جلوگیری از خرابی دندان بایستی

اطفال را از خوردن زیاد مواد قندی و شیرینی برخوردار داشت و بعقیده اغلب پزشکان متخصص بیماریهای اطفال ، بهتر است حتی نوزادان را از دادن قند داغ منع کرد تا از روزهای اول زندگی ذائقه کودک به قند و شیرینی عادت نکند و وقتی که بزرگتر می‌شود اشتهای زیادی به خوردن شیرینی نداشته باشد هنگامیکه اصول ایمنی و بهداشتی بوسیله مادران و مربیان اطفال مراعات شد بایستی گاهگاهی هم کودک را برای معاینه نزد دندانپزشک برد که دندانهای او را معاینه نماید تا اگر پوسیدگی کوچکی در دندان ظاهر شده باشد فوراً معالجه و برگردد تا از پیشرفت آن در مراحل اولیه جلوگیری شود و

خوردن این مواد دندانها را باسانی خراب کرده و دچار پوسیدگی می‌نماید .

طرز تأثیر مواد قندی بر روی دندان بدین طریق است که شیرینی در دهان تحت تأثیر **یاستازهای** موجود در بزاق قرار گرفته و تبدیل به « **اسید استیک** » یا جوهر سرکه می‌شود این اسیدها بر روی دندانها اثر کرده و مواد آهکی آن را حل مینماید و ضمناً مواد قندی محیط دهان را برای رشد و نمو میکربها مناسب نموده بدین جهت با کتریها برداشته فعالیت خود میافزایند و دندانها را مورد تهاجم قرار میدهند .

معمولاً **پوسیدگی** در دندان های شیری بواسطه ساختمان مخصوص آن یعنی کمبود مواد آهکی و عدم تراکم نسج دندان خیلی سرعت پیشرفت مینماید و باعث فساد دندان میشود .

پوسیدگی و درد دندان سبب می‌شود که کودک از خوردن غذا ناراحت شود و بتدریج در خوردن غذا امساک نماید و در نتیجه کم غذایی طفل را ضعیف کرده و مقاومت او را در مقابل بیماریهای عمومی و عفونی کمتر مینماید و اگر مریض شد ناگزیر به خوردن داروهای مضعف می‌گردد و بتدریج بی‌اشتهاتر

(۱) توجه دارید که آئین اسلام مکتبی است که بهداشت دندان توجه کامل نموده است و آنچه در این مقاله میخوانید عصاره يك سلسله دستورات اسلامی است که در مورد بهداشت دهان و دندان در کتابهای حدیث و سیره رسول اکرم و پیشوایان دینی وارد شده است ، لظفاً به کتاب «سفینه البحار» ماده «سوك» مراجعه فرمائید .

امام صادق (ع) برای بهداشت دندان و مسواک آن فوائد دوازدهگانه ای می‌شمارد از آن جمله میفرماید:

مطهرة للغم و مجلبة للبصر ، و یبيض الاسنان و یشد اللثة و یشهى الطعام : یعنی دهان را پاکیزه و چشم را پر نور و دندانها را سفید و لثه را محکم می‌سازد .

عوارضی پیش نیاید که يك عمر طفل و اولیاء او ناراحت باشند .

بهداشت دندانهای دائمی :

معمولا اذسن شش سالگی که نخستین دندان دائمی در دهان کودک ظاهر می شود بایستی او را وادار کرد که دندانها را مسواک نماید . شستن دندانها بهتر است هر شب قبل از خوابیدن و باخمیر دندان انجام گیرد تا تمام شب دهان و دندان تمیز و خوشبو باشد . در غیر این صورت مواد غذایی بر روی دندانها مانده و فرصت کافی برای تخمیر شدن و خرابی دندانها خواهد بود . بعد از صبحانه و ناهار هم بایستی دندانها را مسواک نمود منتها بهتر است بدون خمیر دندان باشد چون که مصرف زیاد خمیر دندان هم خوب نیست .

مسواک زدن

برای شستن دندانها بهتر است از مسواکهای نسبتاً سخت استفاده شود زیرا مسواک نرم عمل پاک کردن را خوب انجام نمی دهد ، بعلاوه خمیر دندان هم بایستی با دستور دندانپزشک مصرف شود زیرا بعضی خمیر دندانهای تجارتي دارای پودرهای ساینده و مواد مضر دیگری باشند که جهت سفید کردن دندان بآن اضافه میشود ، اینگونه خمیر دندانها برای دندان خوب نبوده و معمولاً باعث سائیده شدن مینای آن میگردد .

طرز صحیح مسواک زدن .

موقع مسواک کردن بایستی تمام سطوح دندان را مسواک نمود بدین ترتیب که ابتدا سطح خارجی بعد سطح داخلی و بالاخره سطح چونده دندانها را بساید شستشو داد هنگام مسواک زدن دهان را نیمه باز کرده دندانهای بالا و پائین را جداگانه مسواک می نمائیم بدین ترتیب که در دندانهای بالا جهت حرکت مسواک از بالا به پائین و در دندانهای پائین جهت حرکت مسواک از پائین به بالا بایستی باشد . باز تأکید می نمائیم که در هنگام مسواک کردن دندانهای هر فك بایستی جدا جدا مسواک شوند یعنی وقتی دندانهای بالا را مسواک می کنیم اصلاً به دندانهای پائین کاری نداشته باشیم و بالعکس .

از مسواک زدن افقی باید جدا اجتناب کرد (۱) زیرا این طریقه مسواک زدن علاوه بر اینکه دندانها را تمیز نمیکند سبب جدا شدن زبانکهای لثه شده و تکرار آن سبب خونریزی آنها میشود .

خلال کردن دندانها :

در اشخاص مسن که لثهها تحلیل رفته و بین آنها فاصله وجود دارد هنگام غذا خوردن معمولاً مقداری از غذا در بین دندانها وارد می شود که با مسواک زدن خارج نمیگردد و تنهاریه بیرون آوردن آنها ، خلال کردن است .

عمل خلال کردن بایستی بانخهای مخصوصی که در داروخانهها موجود است انجام گیرد و از بکار

(۱) پیامبر اکرم (ص) فرمود: **استاکو اعراضا ولا تستاکو اطولا** : دندانها را از عرض از

بالا بپائین) مسواک کنید نه از طول.

اجتماعی خیلی مهم است بوی بد دهان میباشد که اغلب در اثر مراعات نکردن اصول بهداشتی یعنی نه‌شستن دهان و دندان وجود دندانهای پوسیده و چرکی و بالاخره جرم دندان ولته‌های عفونی میباشد متأسفانه چون بوی بد دهان بتدریج عارض میشود (۱)

افرادی که بآن مبتلا میشوند کم کم بآن بو عادت کرده و شامه آنها دیگر قادر نیست بوی بد را حس نماید و فقط نزدیکان مریض هستند که بوی نامطلوب را درک میکنند، و از آن رنج می‌برند و بازهم متأسفانه این نزدیکان هم بعلمت مراعات کردن باصطلاح اصول ادب و نزاکت از تذکر آن به مریض خودداری میکنند و مدتها او را غافل از این ناراحتی بحال خود میگذارند.

در افرادی هم که دندان مصنوعی دارند گاهی بعلمت عدم شستشو مرتب آن مبتلا به بوی بد مخصوص میشوند که اگر روزی سه چهار مرتبه دندانها را بشویند خیالشان از این جهت راحت می‌شود و اگر پس از شستن از لقی شدن دندانهای مصنوعی بیم دارند فکرشان راحت باشد چون اخیراً پودرهائی بیابازار آمده که از لقی شدن دندانهای مصنوعی جلوگیری میکند و افرادی که مایلند از این پودرها استفاده کنند میتوانند دستور استعمال آنرا از دندانپزشک خود بخواهند.

بردن سوزن یا چوب کبریت و امثال آن بایستی جدا پرهیز کرد زیرا اینگونه اشیاء چون تیز و آلوده میباشند سبب خون افتادن لثه و عفونت آن میشوند.

وقتی که تمام اصول بهداشتی از طرف خود اشخاص مراعات شد، لازم است سالی دو مرتبه جهت معاینه دهان و دندان نزد دکتر دندانپزشک رفت تا اگر پوسیدگی کوچکی در دندان پیدا شده باشد فوراً اقدام به پرکردن و درمان آن نماید تا از پیشرفت آن جلوگیری شود.

موضوع دیگری که باید بزرگ سالان مراعات کنند بهداشت لثه‌ها میباشد زیرا در اشخاص مسن علاوه بر پوسیدگی، پیدایش جرم پای دندان هم ناراحتی‌آور است، چون در بعضی از افراد بعلمت فعل و انفعالاتی که در آب دهانشان انجام میگیرد مقداری رسوب آهکی در پای دندانها تشکیل می‌شود تراکم این رسوبات سبب خرابی لثه و سپس « پیوره » یعنی چرک آمدن از پای دندان میگردد.

بنابراین اشخاصی که در روی دندانهایشان جرم تشکیل می‌شود بایستی اقل سالی یکبار اقدام به جرم‌گیری نمایند تا از خرابی لثه‌ها و لقی شدن دندانها جلوگیری بشود.

آخرین مطلبی که تذکر آن از نظر فردی و

(۱) امام هشتم در منافع مسواک می‌فرماید **يجلو الاسنان و يطيب النكهة و يشد اللثة :**

مسواک زدن دندانها را شفاف و دهان را خوشبو و لثه را محکم می‌سازد.