

سخنی با مربیان

سلام و سیب سلامتی نصیبتان

همکار ارجمند همانطور که مستحضرید در سال تحصیلی جدید بیشترین تاکیدات بر آموزش سلامت بوده و آموزش دانش آموزان در قالب طرحهای بهداشتیاریان و پیشگامان سلامت از اهمیت بسزایی برخوردار می باشد که مورد تاکید اداره کل بوده و در اولویت برنامه های گروه سلامت می باشد . به یاری خداوند منان قبل از هر ماه مطالب مورد نظر از طریق کارشناسی مناطق و نواحی و همچنین به صورت مستقیم در وبلاگ این گروه ارائه خواهد شد . لذا از همکاران درخواست می شود موضوع آموزش را طبق برنامه پیگیری نموده تا ان شا اله این آموزشها به رفتاری مثبت در بین دانش آموزان عزیز تبدیل شود . لازم به ذکر است مربیان محترم فراخور امکانات مدرسه و زمان موضوعات را به صورت کاربردی و عملی و طبق ابتکار خود می توانند به دانش آموزان آموزش دهند . و همچنین فرایند آموزش از طریق آموزش همسالان باعث راحتی کار و تاثیر گذاری بیشتر در بین دانش آموزان خواهد شد . و لزوم تقویت و حمایت از انجمنهای دانش آموزی شورای دانش آموزی علی الخصوص انجمن بهداشت و سلامت را آشکارتر می کند.

نوشتار حاضر اختصاص به شما همکار ارجمند دارد و برای ارائه به دانش آموزان ذکر یک یا چند نکته برای موضوع روز کفایت داشته و دانش آموزان را خسته نمی کند و بیشتر بر عملی شدن و تبدیل به رفتار شدن نکات تاکید می شود .

## موضوعات آبان ماه

### هفته اول : بهداشت پوست و مو

روز	تاریخ	موضوع
شنبه	۹۰/۷/۳۰	شستن دستها
یکشنبه	۹۰/۸/۱	شستن دستها
دوشنبه	۹۰/۸/۲	استفاده از وسایل شخصی
سه شنبه	۹۰/۸/۳	برای داشتن پوست سالم چی بخوریم
چهارشنبه	۹۰/۸/۴	برای داشتن موی سالم چی بخوریم
پنج شنبه	۹۰/۸/۵	چطوری حموم کنیم.

### هفته دوم: بهداشت چشم و گوش

روز	تاریخ	موضوع
شنبه	۹۰/۸/۷	مواظب چشمهایمان باشیم (استفاده صحیح)
یکشنبه	۹۰/۸/۸	از کارهای خطرناک برای سلامتی چشم دوری کنیم
دوشنبه	۹۰/۸/۹	مواظب گوشهایمان باشیم (استفاده صحیح)
سه شنبه	۹۰/۸/۱۰	از کارهای خطرناک برای سلامتی گوش دوری کنیم
چهارشنبه	۹۰/۸/۱۱	غذاهای خوب برای گوشهای خوب و سالم وقوی
پنج شنبه	۹۰/۸/۱۲	غذاهای خوب برای چشمهای خوب و سالم وقوی

### هفته سوم: بهداشت دهان و دندان

روز	تاریخ	موضوع
شنبه	۹۰/۸/۱۴	اهمیت دندانها
یکشنبه	۹۰/۸/۱۵	سخن پیشوایان دین در مورد اهمیت دندان
دوشنبه	۹۰/۸/۱۶	بوی بد دهان
سه شنبه	۹۰/۸/۱۷	جرمهای دندان
چهارشنبه	۹۰/۸/۱۸	اهمیت لثه ها
پنج شنبه	۹۰/۸/۱۹	مراقبت از لثه ها

### هفته چهارم: دهان و دندان

روز	تاریخ	موضوع
شنبه	۹۰/۸/۲۱	نحوه مسواک زدن
یکشنبه	۹۰/۸/۲۲	نحوه مسواک زدن
دوشنبه	۹۰/۸/۲۳	استفاده از نخ دندان
سه شنبه	۹۰/۸/۲۴	استفاده از نخ دندان
چهارشنبه	۹۰/۸/۲۵	غذاهای خوب برای دندانهای خوب
پنج شنبه	۹۰/۸/۲۶	غذاهای خوب برای دندانهای خوب

شستن دستها گام اول و بسیار مهم سلامتی است لذا یادگیری و اقدام عملی دانش آموزان به شستن اصولی دستها کلید ورد به دنیای زیبای سلامتی است.

## روش صحیح شستن دستها



مقداری صابون مایع یا  
صابون فوم بردارید



ابتدا دستانتان را  
مرطوب کنید



دستها را به دقت با آب شستشو دهید  
مدت زمان لازم برای این  
کار ۱۰ ثانیه است



دستانتان را خوب به هم بمالید  
تا کف صابون به همه قسمت‌های  
پوست دستتان برسد. بین انگشتان  
زیر ناخن‌ها، مچ و روی دستها را  
فراموش نکنید. این کار باید  
حداقل ۲۰ ثانیه طول بکشد



برای بستن شیر آب و باز و بسته کردن  
در دستشویی از دستمال کاغذی  
استفاده کنید



دستانتان را با دستمال کاغذی  
خشک کنید

## استفاده از وسایل شخصی

- ۱- به منظور جلوگیری از انتقال بسیاری از عفونت‌ها، هنگام رفتن به آرایشگاه، حتماً وسایل شخصی بهداشتی خود را به همراه داشته باشید.
- ۲- حوله : در صورتی که در حمام کمد دارید بهتر است پس از هر بار استفاده، حوله تان را شسته و در فضای بیرون، جایی که جریان هوا وجود داشته باشد و نور خورشید بتابد، پهن کنید تا کاملاً خشک شود، سپس آن را تا کرده ، لبه های آن را به داخل برگردانید و در کمد قرار دهید. در صورتی که تمام اعضای خانواده از یک حمام استفاده می‌کنید بهتر است هر فرد حوله ای با رنگ مشخص داشته باشد، اما اگر در اتاق خواب خود، حمامی شخصی دارید توصیه می‌شود حوله ای با رنگ روشن انتخاب کنید چون این امر موجب می‌شود دکور و فضای حمام زیباتر و تمیزتر به نظر برسد. در صورتی که لباس های حوله ای استفاده می‌کنید، حتماً پس از خشک کردن خود آن را در مقابل نور آفتاب پهن کنید و هرگز آن را در داخل سبد لباس های چرک نیندازید. لازم است بدانید حوله مرطوب می‌تواند مناسب ترین مکان برای رشد میکروب ها و قارچ ها باشد و سبب بروز اگزما و آلرژی های پوستی شود.
- ۳- لیف: لیف و کیسه به طور معمول در تمامی حمام ها وجود دارد. در درجه اول باید تاکید کنیم که لیف وسیله ای کاملاً شخصی است و آلوده بودن آن می‌تواند سبب بروز ناراحتی های پوستی شود. لیف را پس از استفاده حتماً با آب و صابون کاملاً بشویید و تنها به آب کشیدن آن بسنده نکنید. سپس آن را در زیر نور آفتاب پهن کنید تا تمامی میکروب های روی آن از میان بروند. پس از خشک شدن نیز آن را در کمد روی حوله تان قرار دهید تا در مجاورت لیف دیگران و در فضای مرطوب نباشد.
- ۴- مسواک: حتماً شما هم مشاهده کرده اید که برخی افراد مسواک های خود را درون لیوانی در حمام یا دست شویی قرار می‌دهند. این کار فوق العاده غیر بهداشتی است و می‌تواند موجب انتقال میکروب ها از سطوح اطراف یا سایر مسواک ها و در نهایت زمینه ساز بروز عفونتهای دهان و دندان و آفت های ناحیه دهانی شود. کارشناسان بهداشت توصیه می‌کنند هر فرد از مسواک جداگانه استفاده کند و پس از هر بار استفاده، مسواک را شسته و آن را در یک درپوش بسته نگهداری کند. گذاشتن مسواک در جای مرطوب نیز صحیح نیست و بهتر است مسواک را در جای خشک و خنک برای مثال در آشپزخانه نگهداری کنید.
- ۵- شانه ، برس : شانه ویا برس از جمله وسایل شخصی است که توجه کمتری به بهداشت و نظافت آن داریم و ممکن است چند نفر در یک خانواده ویا گروه از یک برس ویا شانه برای شانه کردن موهای خود استفاده می کنند . که در صورت وجود بیماری در یک شخص خاص باعث انتقال بیماری به سایر افراد نیز خواهد شد.
- ۶- لیوان : استفاده از لیوان مشترک باعث انتقال بیماریهای واگیردار و دهان و دندان خواهد شد .

## تغذیه مناسب برای داشتن موهای سالم

آیا فکر می کنید که نوع غذا در رشد موها مهم است؟ بله، مهم است. موی سالم برای رشد، به انواع ویتامین ها و عناصر معدنی احتیاج دارد. مو تاثیر قابل توجهی بر سلامتی بدن و روح دارد. رژیم غذایی متعادل، نه تنها باعث سلامت بدن و روح می گردد، بلکه از نازک و سفید شدن موها نیز جلوگیری می کند.

شاید از دید عموم بهترین توصیه برای داشتن موهای سالم و زیبا شستشو با شامپو و استفاده از نرم کننده های مناسب باشد، اما بهترین کار برای به دست آوردن موهای زیبا و سالم این است که به جای حمام، به آشپزخانه بروید! موهای شما به طور طبیعی، ماهانه رشدی به اندازه ۶ تا ۱۲ میلیمتر دارند و مواد لازم برای رشد و داشتن ساختار طبیعی و سالم را از مواد غذایی که می خورید به دست می آورند نه از شامپوها و نرم کننده ها و محصولات تجاری دیگر. برای داشتن موهای سالم و زیبا بهتر است ۹ غذای زیر را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید:

۱. گوشت ماهی:

حاوی مقادیر زیادی امگا۳، ویتامین B12 و آهن است. هر سه این مواد از مواد اصلی لازم برای تغذیه پیازچه موها هستند.

۲. سبزیجات با رنگ سبز تیره:

سبزیجاتی مانند اسفناج و کلم بروکلی منابع بسیار خوب ویتامین A و C هستند. بدن ما برای ساختن "سبوم" از این ویتامین ها استفاده می کند. سبوم در واقع یک نرم کننده طبیعی است. سلول های پیازچه مو از جمله سلول هایی هستند که سبوم تولید می کنند و باعث نرمی موها می شوند.

۳. حبوبات:

حبوباتی مانند لوبیا و عدس با داشتن پروتئین، آهن، روی و بیوتین باعث رشد بهتر موها می شوند. کمبود ویتامین بیوتین منجر به شکنندگی موها می شود.

۴. آجیل:

یکی از بهترین منابع سلنیوم است. سلنیوم یکی از مواد معدنی لازم برای سلامت پوست و موی سر است. گردو دارای امگا۳- و اسید آلفا لینولئیک است که به نرمی مو کمک می کنند. بادام، گردو و پسته منابع غنی روی هستند. کمبود روی منجر به ریزش غیر طبیعی موها می شود.

۵. گوشت پرندگان:

کمبود پروتئین منجر به شکنندگی موها می شود و در موارد کمبود پروتئین شدید، موها رنگ طبیعی خود را از دست می دهند. گوشت پرندگان یک منبع غنی از پروتئین است.

۶. تخم مرغ:

بدون شک یکی از بهترین منابع پروتئین است. تخم مرغ همچنین دارای بیوتین و ویتامین B12 است که برای سلامت پوست و مو لازمند.

۷. سبزیجات خام:

برای دریافت ویتامین B، آهن و روی مورد نیاز، از سبزیجات تازه استفاده کنید.

۸. لبنیات کم چرب:

لبنیات کم چرب مانند شیر، ماست، کشک و پنیر منابع خوب کلسیم هستند که برای رشد مو لازم است. آنها همچنین غنی از پروتئین کازئین هستند.

۹. هویج:

منبع غنی ویتامین A است که به سلامت پوست و مو کمک فراوانی می کند

## چی بخوریم تا پوستمان راضی باشد؟

ویتامین های مفید و موثر برای حفظ سلامت پوست به همراه منابع غذایی آنها به شرح زیر می باشد.

### ویتامین A:

این ویتامین از تأثیر اشعه ی فرابنفش بر پوست بدن جلوگیری می کند. منابع خوب ویتامین A شامل سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مثل هویج ، کدو حلواپی ، طالبی ، زردآلو ، انبه ، پرتقال و... و همچنین سبزی های پهن برگ مثل اسفناج و کاهو و نیز تخم مرغ و شیر و جگر است.

### ویتامین C:

به علت خاصیت آنتی اکسیدانی زیاد خود، از تشکیل رادیکال های آزاد در سطح پوست جلوگیری کرده، لذا از ایجاد چین و چروک در پوست پیشگیری می کند و پوست را شفاف تر می کند. ویتامین C در سبزیجات و میوه های تازه و بیشتر در مرکبات ( پرتقال، گریپ فروت، انواع لیمو و نارنگی )، کیوی ، انواع توت ، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای، هندوانه ، طالبی ، توت فرنگی ، سیب زمینی و سبزیجات برگ سبز مثل کلم بروکلی موجود است.

### ویتامین D:

ویتامین D نیز با جلوگیری از تأثیر اشعه فرابنفش بر روی پوست، باعث شادابی و شفافیت پوست می شود. منابع ویتامین D متفاوت اند. شیر و ماهی های روغنی منابع خوب آن اند .

ویتامین D بیشتر در مواد غذایی حیوانی است. روغن کبد ماهی غنی ترین منبع آن است . ویتامین D به میزان های متفاوت در کره ، زرده تخم مرغ ، خامه و جگر موجود است.

ولی روزانه ۲۰ دقیقه پیاده روی در آفتاب با رعایت نکات ایمنی لازم، مثل استفاده از کرم های ضد آفتاب، می تواند نیاز روزانه ی بدن را به ویتامین D تامین کند.

### ویتامین E:

ویتامین E نیز مثل ویتامین C، چون یک آنتی اکسیدان مهم است، از تشکیل رادیکال های آزاد در سطح پوست جلوگیری می کند و جلوی چین و چروک شدن پوست و پیری زودرس را می گیرد . بهترین منابع غذایی ویتامین E شامل : سبزی های پهن برگ مثل اسفناج و کاهو ، آجیل ، مارگارین و روغن های گیاهی مثل : روغن جوانه گندم ، سویا ، بادام ، گردو ، فندق ، ذرت ، دانه کتان و زیتون است.

## نکاتی درباره حمام کردن صحیح

حمام رفتن هم راه و رسمی دارد که دانستن و رعایت آن می‌تواند شما را سرحال‌تر و پاکیزه‌تر کند. بهتر است افراد بعد از هضم غذا با معده‌ای سبک به حمام بروند و از استحمام با معده سنگین بپرهیزند، چون استحمام در این شرایط باعث فساد غذا می‌شود. بسیاری عادت دارند پس از بلند شدن از رختخواب دوش بگیرند، که اغلب این عادت اشتباه، باعث ضعف آنها می‌شود، بنابراین بهتر است قبل از رفتن به حمام با میل کردن مقداری عسل از این حالت (ناشتایی) خارج شوند.

آبهای نیم‌گرم (۳۰ درجه) مسکنی برای بی‌خوابی‌اند، در حالی که آب‌های گرم (۳۸ درجه) برای پاک کردن پوست چرب بسیار مناسب‌اند، چون چربی را کاملاً حل کرده و پوست را پاک می‌کنند، ولی نباید فراموش کرد که این درجه از آب برای بیماران فشار خونی و قلبی بسیار مضر است.

سیر یا گرسنه بودن، سرد یا گرم بودن آب، روز یا شب بودن زمان استحمام همه از مواردی است که فرد باید هنگام استحمام مد نظر بگیرد، به عنوان مثال یک حمام با درجه گرمای ۲۷ تا ۳۰ درجه برای شخصی که صبح به سختی از خواب بیدار می‌شود و به محل کارش می‌رود، می‌تواند مفرح و نشاط‌آور باشد، ولی اگر خسته و بی‌رمق از محل کار خود مراجعت کرده‌اید، بهترین استحمام می‌تواند دوش نیمه گرم باشد تا خستگی از تنتان بیرون برود. افرادی که دچار لرز و اختلالات دستگاه تنفسی‌اند، استحمام کوتاهی داشته باشند.

در ابتدا لازم است که وسایل مورد نیاز در هنگام استحمام و خارج شدن از حمام از قبیل لیف شخصی، حوله شخصی، صابون، شامپو و... آماده شود.

بهتر است در بدو ورود به حمام، بتدریج زیر دوش رفت تا تغییراتی در جریان خون ایجاد نشود. و حرارت متوسط آب بین ۳۴ تا ۳۷ درجه باشد.

استفاده از یک لیف نرم برای برداشتن عرق از سطح پوست کافی است. با استفاده از یک لیف نرم، آن بخش از سلول‌های سطحی پوست که آمادگی جدا شدن از سطح پوست را دارند، برداشته می‌شوند و می‌ریزند. بنابراین لازم نیست شما با یک کیسه زبر و سفیدآب زبرتر و با فشار دست به جان طبقه سطحی پوست‌تان بیفتید. این کار سلامت پوست و نقش حفاظتی آن را به خطر می‌اندازد.

پس از استحمام، فاصله میان انگشتان پا به طور کامل خشک شود؛ به دلیل این که پس از شستن پا، اغلب رطوبت میان انگشتان پا باقی می‌ماند و این رطوبت زمینه‌ساز پرورش قارچ‌هایی در این محیط می‌شود که بیماری‌زا هستند و به سفید و لیچ شدن میان انگشتان پا منجر می‌شوند. برای پیشگیری از این مشکل باید پا را پس از شستن، خوب خشک کرد.

بهتر است قبل از خروج از حمام کمتر از یک دقیقه آب سرد را از مچ به پایین پا ریخت و پس از استحمام بلافاصله اقدام به فعالیت نکرده و مدتی را نشست و استراحت کرد.

## هفته دوم: بهداشت چشم و گوش

۹۰/۸/۷ - ۹۰/۸/۸

بهداشت چشم : می توان گفت بینایی، مهم ترین حس انسان است. نه تنها به این علت که در ارتباط با محیط خارج از بدن نقش مهمی دارد، بلکه از این رو که اختلال دید، سبب کاهش یادگیری نیز می شود. شخص با حس بینایی می تواند از خود محافظت کند ، تعادل خود را نگه دارد، خلاقیت داشته باشد و بالاخره از دیدن محیط اطراف لذت ببرد.

چگونه متوجه می شویم که چشم سالم نیست؟

- اگر برای خوب دیدن لازم باشد کتاب را خیلی نزدیک یا خیلی دور به چشم نگاه داشت.
- اگر اشیاء و نوشته ها را در فاصله معمولی نتوان تشخیص داد.
- اگر مناظر را به خوبی نتوان مشاهده کرد و یا هنگام نگاه کردن به دور احساس ناراحتی شود.
- اگر هنگام غروب آفتاب نتوان به خوبی دید
- اگر احساس شود که چشم زود خسته می شود

اختلالات بینایی:

در حالت طبیعی تصویر اشیاء روی شبکیه می افتند. اگر تصویر اشیاء در جلوی شبکیه قرار گیرد، چشم «نزدیک بین» است ، اما اگر تصویر در پشت شبکیه قرار گیرد، چشم «دوربین» است . به اختلالات بینایی چشم ، عیوب انکساری چشم هم گفته می شود.

معاینات بینایی در اوایل زندگی کودک و یا حداقل در زمان ورود به مدرسه، مهمترین راه پیشگیری از اختلالات بینایی محسوب می شود. برای اندازه گیری دید چشم از تابلوی اسنلن (E) استفاده می شود.

مراقبت از چشم : علاوه بر بیماری هایی چشم مانند تراخم که اطفال بیمار باید مورد معاینه چشم پزشک قرار گیرند، موارد بدبینی، نزدیک بینی ، آستیگماتیسم نیز باید مورد آزمایش قرار گیرند.

### مراقبت از چشمها

- ۱- اگر قبلا پزشک برای ما عینک تجویز کرده از آن به درستی استفاده کنیم.
- ۲- در هنگام تماشای تلوزیون و استفاده از رایانه فاصله مناسب را حفظ کنیم.
- ۳- در هر ۲۴ ساعت به میزان کافی به چشمهایمان استراحت داده و به میزان کافی بخوابیم.
- ۴- در برابر نور شدید و اشیاء خارجی از چشمهایمان مواظبت کنیم.
- ۵- در هنگام ضرب دیدگی و احساس ناراحتی به موقع به پزشک مراجعه کنیم.

۹۰/۸/۹

بهداشت گوش:

گوش اندام شنوایی انسان است و وظیفه آن دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن است.

### اختلالات گوش و شنوایی

اکثر مشکلات شنوایی به خاطر بیماری ایجاد نمی شوند. دلیل اکثر این مشکلات این است که افراد هر چه که دوست دارند را داخل گوششان فرو می کنند و این کارها خطر آسیب دیدگی در پی دارد .



## چرک گوش

یکی از بزرگترین شکایات افراد بسته شدن گوش است که معمولاً به خاطر چرکی که با گوش پاک کن داخل گوش می برند ایجاد می شود. این مشکل علاوه بر اینکه حس بسته شدن گوش را در شما ایجاد می کند، شنوایی شما را نیز پایین می آورد، صدای زنگ ایجاد می کند و گاهی با درد همراه است .

هیچ نیازی به تمیز کردن گوش ها با گوش پاک کن نیست. گوش خودش مکانیزمی برای تمیز کردن داخل خود دارد. چربی ها و روغن های موجود در گوش باعث می شود که هر ذره ای داخل آن گیر کند و بعد به شکل چرک بیرون بیاید. این کار بدون اینکه حتی متوجه آن شوید اتفاق می افتد .

وقتی سعی می کنید گوشتان را تمیز کنید، این چرک ها دوبار به عقب برمی گردند و در آنجا جمع می شوند. حتی نیازی نیست که گوش هایتان را با حوله هم خشک کنید. اجازه بدهید خودشان به طور طبیعی خشک شوند یا اگر خیلی اصرار دارید با سشوار با حرارت پایین آنها را خشک کنید .

روغن زیتون به نرم کردن چرک گوش و بیرون آمدن آن کمک می کند. همچنین می توانید از داروخانه ها قطره مخصوص اینکار را خریداری کنید. گاهی اوقات هم لازم است که این چرک ها توسط متخصص گوش با سرنگ بیرون کشیده شوند .

## خارش گوش

این مشکل بسیار ناراحت کننده است و وقتی گوش ها تحت اثر آگرما یا پسروریازیس می شوند ممکن است موجب بروز ناراحتی مداوم شود. اما خاراندن یا سیخونک زدن به آن پوشش حساس گوش را تخریب کرده و باعث می شود عفونتی با نام اوتیس اکسترنال وارد آن شود .

این مشکل در مواقعی که گوش به خاطر شنا کردن پر از آب می شود هم ممکن است اتفاق بیفتد. کانال گوش ورم می کند باریک شده و درد می گیرد. در این مواقع مشکل شنوایی برای فرد اتفاق می افتد و معمولاً هم ترشحاتی از آن بیرون می آید . برای درمان این مشکل لازم است که از قطره های آنتی بیوتیک یا مسکن های قوی استفاده شود. در موارد شدیدتر، لازم است که گوش توسط یک متخصص گوش تمیز شود .

## سوراخ کردن گوش

هر چیزی که پوست را تخریب کند می تواند موجب بروز عفونت شود. این مسئله معمولاً با سوراخ کردن گوش اتفاق می افتد مخصوصاً اگر حین یا بعد از عمل سوراخ کردن مراقبت ویژه از گوش انجام نشود. باید به دقت توصیه های مراقبتی را انجام دهید .

خیلی افراد به بسیاری از فلزها و بدلیجاتی مثل نیکل حساس هستند و باعث می شود که بیرون گوش ورم کند و ناراحتی برای فرد ایجاد شود .

## آفتاب سوختگی

بالای گوش بسیار درمقاب آفتاب و اشعه مضر UV حساس است. سرطان پوست گوش ها را نیز تحت اثر قرار می دهد. حتماً وقتی در معرض آفتاب هستید از کرم های مرطوب کننده یا کلاه استفاده کنید .

## عوامل مشکلات گوش

مهمترین دلیل ایجاد گوش درد، عفونت ویروسی (یا باکتریایی) است که معمولاً از مشکل عفونت دستگاه تنفسی ایجاد می شود. این مسئله موجب التهاب گوش میانی که اوتیتیس مدیا نام دارد شده و می تواند پیشرفت کرده و به وضعیتی به نام چسب گوش تبدیل می شود که در آن گوش میانی از مایعات چسبناک انباشته می شود . این عفونت ها ممکن است منجر به اختلالات شنوایی شود .

اما، از دست رفتن شنوایی در کودکان دلایل دیگری نیز می تواند داشته باشد که مشکلات ژنتیکی، اختلالات مادرزادی، عفونت های دوران بارداری مادر، مننژیت یا آسیب های سر در دوران کودکی از آن جمله است .  
تورم گوش خارجی که اوتیتیس اکسترنال نام دارد ممکن است به خاطر عفونت، آماس پوست، اگزما، یا موجودات خارجی در گوش باشد .  
چرک گوش معمولاً در دوران کودکی اتفاق نمی افتد .

۹۰/۸/۱۰

مراقبت از گوش:

رعایت موارد زیر برای جلوگیری از آسیب و بیماری گوش الزامی است:

- ۱- تمیز نگه داشتن گوشها
- ۲- خودداری از وارد کردن جسم نوک تیز به گوش
- ۳- مراجعه به پزشک به محض احساس درد در گوش
- ۴- خودداری از به کار بردن دارد و ریختن قطره های مختلف در گوش بدون تجویز پزشک آب های غیربهداشتی نیز ممکن است ، سبب عفونت گوش شود، بنابراین باید از شنا و استحمام در آبهای راکد، استخرهای غیربهداشتی و آب های جاری آلوده، خودداری شود.
- ۵- صدمه دیدن سر در اثر ضربه و تصادف، عفونت های حاصل از سرماخوردگی، سرخک ، اوریون و موملک نیز ممکن است سبب ناشنوایی شود.
- ۶- سر و صدای مداوم در محیط نیز می تواند باعث سنگینی گوش شود.
- ۷- اگر به بروز عفونت گوش مشکوک بودید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

نشانه های خطر:

نشانه های زیر ممکن است، علامتی از بیماری گوش باشند. به محض مشاهده چنین نشانه هایی به مرکز بهداشتی باید مراجعه کرد:

- ۱- ترشح از گوش
- ۲- خارش گوش
- ۳- وزوز گوش
- ۴- سرگیجه

۹۰/۸/۱۱

**غذاهای مفید برای سلامتی گوش:**

\* ماهی ها ، تخم مرغ، شیر و گوشت دارای ید هستند. کمبود خفیف تا متوسط ید با کاهش شنوایی رابطه ای مستقیم دارد. طی مطالعه ای که در کشور چین بر روی کودکانی که در مناطق دچار کمبود ید زندگی می کردند، انجام شد، مشاهده گردید شنوایی این کودکان با مصرف نمک ید دار بهبود می یابد.

\* جگر، شیر پرچربی، تخم مرغ و ماهی های روغنی دارای ویتامین A هستند .کانال حلزونی گوش دارای غلظت بالای ویتامین A است و برای عملکرد صحیح خود به این ویتامین نیاز دارد. بنابراین کمبود ویتامین A می تواند موجب بیماری های گوش میانی شود.

منابع بتاکاروتن مثل زردآلو و انبه و سایر میوه و سبزیجاتی که دارای رنگ های زرد و نارنجی هستند، در بدن به ویتامین A تبدیل می شوند و در سلامت دستگاه شنوایی موثرند.

\* علاوه بر نور آفتاب که مهم ترین منبع تامین ویتامین D می باشد، زرده تخم مرغ و کره منابع غذایی غنی از این ویتامین هستند. سطح پایین ویتامین D در افراد موجب ابتلای به اتواسکلروز (رسوب فسفات کلسیم در گوش) می شود. این بیماری مشکلی در گوش میانی است که منجر به ناشنوایی می شود.

\*گوشت، حبوبات، غلات سبوس دار، غذاهای دریایی، مغزها و دانه ها از منابع غنی روی می باشند. غلظت های بالایی از "روی" معمولا در نواحی حسی گوش میانی وجود دارد. پائین بودن غلظت روی باعث صدای وزوز یا زنگ گوش می شود.

### غذاهای مضر:

شکر، عسل، قند، شربت و به طور کلی غذاهای دارای شکر و قند، می توانند موجب بیماری های گوش میانی شوند که از طریق تولید بیش از حد انسولین و به دنبال آن کاهش سریع قند خون ممکن است این امر رخ دهد. به دنبال کاهش سطح قند خون، هورمون های ضدانسولین مثل آدرنالین ترشح می شوند که باعث کاهش گردش خون و انقباض رگ های خونی در اندام های مختلف بدن از جمله گوش می گردند.

آزمایش بیماران مبتلا به سندرم منیر نشان داده است که این افراد دارای سطح بالای انسولین هستند و به محض آنکه این افراد تحت رژیم های پروتئینی و کم کربوهیدرات قرار گرفتند، سرگیجه آنها کنترل شده و شنوایی بسیاری از آنها بهبود پیدا کرد.

در مقابل، موادی که فیبر بیشتری دارند (مثل میوه و سبزیجات) و غلات سبوس دار که به آهستگی جذب بدن می شوند، برای این افراد بهتر هستند .

خرما، آلو و انواع توت دارای ترکیباتی شبه آسپیرین به نام سالیسیلات ها هستند و افراد دچار وزوز و زنگ گوش به این مواد حساس می باشند.

۹۰/۸/۱۲

### غذاهای مناسب برای تقویت چشم

شاید باور نداشته باشید یا این طور القا شده باشد که مواد غذایی در تقویت چشم تاثیر بسزایی ندارد در حالی که مطالعات نشان داده است به عنوان مثال ویتامین E یکی از آنتی اکسیدان های قوی است که در تقویت چشم موثر است، مقدار توصیه شده ویتامین E در مردان بالای ۱۱ سال ۱۰ میلی گرم و در زنان بالای ۱۱ سال ۸ میلی گرم در روز است و بهترین منبع ویتامین E نیز **آجیل و روغن های گیاهی** است. از سوی دیگر سلنیوم به جذب ویتامین E و ساخته شدن آنتی اکسیدان ها در بدن کمک می کند. از این رو **غذاهای دریایی** از جمله مواد غذایی حاوی مقادیر زیاد سلنیوم هستند.

تغذیه مناسب: از آنجایی که ویتامین A به عنوان یکی از ویتامین های لازم در تقویت چشم از اهمیت بسزایی برخوردار است آن را در **هویج** بیشتر از دیگر مواد غذایی می توان یافت. بررسی ها نشان داده است که میزان ویتامین A موجود در یک هویج متوسط ۲ برابر مقدار توصیه شده در روز است. پس مصرف این سبزی برای تقویت چشم بسیار موثر است. البته مواد غذایی زیاد دیگری نیز وجود دارند که حاوی مقدار زیاد ویتامین A و دیگر مواد لازم برای سلامت چشم هستند. مطالعات دیگری نیز حاکی از آن است که **روی**، چشم را در برابر شب کوری محافظت می کند چراکه روی بخشی از یک آنزیم است که تعداد رادیکال های آزاد را کم می کند لذا در جذب ویتامین A موثر است. **روی را می توان در غذاهای دریایی، جوانه گندم و آجیل یافت.**

**چربی ها** نیز برای سلامتی لازم هستند. اسیدهای چرب در واقع زیربنای چربی ها هستند و بعضی از آنها از این جهت ضروری خوانده می شوند که بدن نمی تواند آنها را بسازد و باید حتما از طریق مواد غذایی تامین شوند. از این رو گفته شده است

اسیدهای چرب ضروری در تکامل بینایی نوزادان نقش بسزایی دارند. کمبود این مواد بویژه امگا ۳ در بزرگسالان ممکن است سبب کاهش دید شود حتی مطالعات نشان داده است که کمبود طولانی مدت آن ممکن است سبب تخریب شبکیه شود چرا که بدن هر دو نوع اسیدهای چرب ضروری را به پروستاگلاندین تبدیل می‌کند که یکی از اثرات آنها کمک به خروج مایع چشم و تنظیم فشار داخل چشم است. بهترین منبع تامین امگا ۳ ماهی است و مقدار توصیه شده دوبار در هفته می‌باشد. به طور کلی مواد غذایی که برای داشتن چشمی سالم توصیه می‌شود شامل: روغن کبد ماهی، جگر و هویج که دارای ویتامین A هستند، اسفناج و کلم که لوتئین و گزانتین دارند، فلفل دلمه‌ای، کلم، توت‌فرنگی و پرتقال به دلیل داشتن ویتامین C و تخمه آفتاب گردان، بادام و فندق که دارای ویتامین E هستند همچنین آجیل و غذاهای دریایی نیز از سلنیوم برخوردارند، جوانه گندم و آجیل به دلیل دارا بودن روی و ماهی که دارای اسیدهای چرب ضروری است از مواد غذایی مهم به شمار می‌رود.

## هفته سوم و چهارم : بهداشت دهان و دندان

۹۰/۸/۱۴ — ۹۰/۸/۱۵

بیش از هزار و سیصد سال قبل پیامبر عالیقدر اسلام حضرت محمد مصطفی علیه‌السلام در اهمیت رعایت بهداشت دهان فرمودند:

"آنقدر جبرئیل (از طرف خداوند) مرا به مسواک زدن سفارش کرد که گمان بردم بزودی مسواک زدن از واجبات دینی خواهد شد". (بحارالانوار، ج ۷۶، ص ۱۲۶)

داشتن دندانهای سالم و عاری از هر نوع ضایعه از آرزوهای دیرینه انسان بوده است. پوسیدگی دندانها از قدیمی‌ترین و در عین حال از شایعترین مشکلات شناخته شده نزد انسان می‌باشند. وقتی قسمتی از ساختمان سطح دندان خراب شود می‌گوییم دندان فاسد و پوسیده شده است. همانطور که می‌دانیم دندانها بزرگترین وسیله برای کمک به عمل گوارش هستند و غذایی که خوب جویده نشوند می‌تواند مشکلاتی در عمل هضم غذا ایجاد نماید .

## تاکید اسلام در مسواک زدن

شاید برایتان جالب باشد که بدانید در حدود ۱۱۰ حدیث مختلف در خصوص مسواک زدن، در کتب حدیث آمده است. محتوای بیشتر این احادیث، بر نقش مسواک در حفظ سلامت دهان و دندان و لزوم توجه و استفاده مردم از آن تاکید می‌کنند. نکاتی که امروز برای ما کاملاً بدیهی به نظر می‌رسد، اما برای اقوام عرب در هزار و پانصد سال پیش کاملاً آموزشی و مفید بوده است. این احادیث علی‌رغم متن ساده، توصیه‌های مفیدی در خود دارند که بسیاری از آنها امروزه توسط دندانپزشکان به بیماران توصیه می‌شوند

- ۱- امام صادق علیه السلام: مسواک زدن ، از سنت های پیامبران است.
- ۲- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): جبرئیل ، آن اندازه مرا به مسواک زدن سفارش میکرد که ترسیدم دندان هایم یک به یک بریزد و بی دندان شوم.
- ۳- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم : جبرئیل ، هیچ نزد من نیامد، مگر که مرا به مسواک زدن سفارش کرد که تا جایی که ترسیدم این کار بر من و امتم واجب شود.
- ۴- امام باقر و امام صادق علیه السلام: خواندن دو رکعت نماز با مسواک ، با فضیلت تر از هفتاد رکعت بدون مسواک است.
- ۵- پیامبر خدا(صلی الله علیه و آله و سلم: چرا شما را با دندان های زرد می بینم ؟ چرا مسواک نمی زنید؟

۶- امام صادق(ع) می فرماید: "مسواک نمودن ۱۲ فایده دارد:

- مسواک زدن پیروی از سنت پیامبر است.

- دهان را پاک می کند.

- سبب ازدیاد نور چشم می شود.

- باعث خشنودی خداوند می گردد.

- باعث سفید شدن و زیبایی دندان می شود.

- از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند.

- لثه را محکم می سازد.

- آشتهها را زیاد می نماید.

- بلغم را از بین می برد.

- حافظه را تقویت می نماید.

- حسنات انسان را در پیشگاه خدا زیاد می کند.

- فرشتگان نیز خرسند می شوند."

۷- پیامبر(صلی الله علیه و آله) فرمود: "مسواک زدن، اقتضای فطرت انسان است."

۸- امام رضا(علیه السلام) فرمودند: "دو رکعت نماز که بعد از شستن و مسواک نمودن دندان خوانده شود، از هفتاد رکعت نماز بدون مسواک بهتر است."

۹- امام رضا (علیه السلام) می فرمایند: خوردن شیرینی است که راه را بر روی بیماری های دندان می گشاید.

۹۰/۸/۱۶

## بوی دهان علل و نحوه درمان

فکر میکنم تاثیر نامطلوبی که بوی بد دهان در شخصیت یک فرد میگذارد با هیچ چیز قابل مقایسه نباشد . خاطره بدی که از فردی که بوی دهان بدی از او دیدید شاید ماهها در ذهنتان بماند یا شده که احساس کنید که خودتان دهانتان بو میدهد آیا در این صورت میتوانید با یک شخصیت معتدل و سالمی با اطرافیان ارتباط بر قرار کنید .... مطمئناً پاسخ منفی است .

**منشا بوی دهان که تحت هر شرایطی آزار دهنده است عبارتند از:**

بوی موادی که احتمالاً در طی روز مصرف کرده باشیم از قبیل سیر، پیاز، الکل ، سیگار و.....

بوی نامطبوع ناشی از بهداشت دهان و دندان ضعیف .....

بوی ناشی از حلق و لوزه ها و سینوس های فکی که در کل تحت نام مجاورات دهان و دندان از آنها یاد میشود ....

بوی ناشی از بیماریهای سیستمیک از قبیل آبسه های ریه ، دیابت ،ناراحتی های گوارشی و غیره

در یک دید کلی بوی دهان حتما یک علتی دارد و اینطور نیست که بگوئیم دهان فلانی بد بو است و نمیشود کاری کرد؟! دهان هر فردی با هر نژاد و ملیتی در شرایط سالم نباید بوئی داشته باشد .اگر بوئی مشاهده میشود صد در صد علتی دارد که خارج از این چهار موردی که ذکر شد نمیتواند باشد. این اصل مهمی است که خیلی به آن بی توجه هستند (علی رغم سادگی موضوع) مثلاً افراد زیادی را می بینیم که در مطب به پزشکان میگویند ... دکتر هر کاری میکنم بوی دهانم خوب نمیشود؟! مواردی هم که میشود علت بوی دهان را تشخیص داد و عملاً نمیشود کاری کرد بسیار

نادر است و تنها در یک مورد که بیماران دیابتی آن هم بعضی از موارد ممکن است دهانشان بوی استون ماندنی بدهد که عملاً نمیشود کاری کرد.... بقیه قابل درمان هستند و حداقل قابل کنترل .....

### بوی موادی که احتمالاً در طی روز مصرف کرده باشیم

بوی مواد مصرفی با کاهش مصرف و یا عدم مصرف برطرف شده و اثر پایداری ندارد حتی افراد سیگاری هم بعد از اینکه مدتی از ترک سیگارشان گذشته باشد بدون اینکه احتیاج به کار خاصی داشته باشد بوی بد آن بمرور از بین میرود مواد تندى مثل سیر غیر از اینکه در محیط دهان خورده ریزه های آن باقی میماند از طریق سیستم گوارشی هم برای مدتی باعث انتشار بو میشود. جویدن آدامس و خوب مسواک زدن در کاهش بو موثر خواهد بود .

### بوی نامطبوع ناشی از بهداشت دهان و دندان ضعیف

بوی ناشی از عدم رعایت بهداشت دهان و دندان شایعترین نوع بوی بد دهان میباشد. بخوبی میدانید که محیط دهان پر از میکروارگانیزم های مختلف است که به طور طبیعی در محیط دهان بدون ایجاد مشکل خاصی وجود دارند .... مصرف مواد غذایی اگر منجر به این شود که خرده ریزه های این مواد مصرفی در محیط دهان باقی بمانند این میکروارگانیزم ها شروع به تجزیه این مواد کرده و حاصل آن محصولات گازدار مختلف است که بسته به نوع مواد تجزیه شده دارای بوهای متفاوت میباشد. رسالت اصلی مسواک زدن و استفاده از نخ دندان این است که محیط دهان را از هر نوع مواد باقی مانده پاک کرده و این روند را مختل سازد ( روند تجزیه مواد باقی مانده) حال به هر علتی نتوانیم در تمیز کردن این محیط موفق شویم غیر از مشکلات دندانی و لثه ای که ممکن است بوجود آید از عوارض طبیعی آن بوی بد دهان خواهد بود .

دندانهای پوسیده : پوسیدگی دندانها با توجه به اینکه ایجاد حفره هائی را در داخل دندان ایجاد میکند عملاً مانع تمیز کردن این محیط توسط مسواک گشته علاوه بر اینکه روند پوسیدگی را تسریع میکند باعث ایجاد محیطی برای رشد میکروارگانیزم ها شده و غذا های مصرفی هم که در این حفره ها باقی میماند دست به دست هم داده و باعث بوی دهان میشود .... این پوسیدگی ها ممکن است از بین دندانها باشد و یا احتمالاً در زیر پرگردگی های قبلی بوجود آید . و شما با دید مستقیم نبینید .... لذا معاینه توسط دندانپزشک و متعاقب آن پر کردن دندانهای پوسیده در رفع بوی دهان موثر خواهد بود

انواع بیماری های لثه : لثه هائی که ملتهب و متورم هستند محیط مناسبی برای تجمع غذایی و میکروارگانیزم ها هستند. در ضمن در یک لثه بیمار پاکت هائی بین لثه و دندان ایجاد میشود که از یک میلیمتر تا چندین میلیمتر ممکن است که عمق داشته باشد و عملاً مسواک قدرت تمیز کردن این فضا ها را ندارد و همین امر باعث ایجاد محیط های مناسبی برای تولید گاز های نامطبوع که حاصل عملکرد میکروارگانیزم ها بر روی غذا های باقی مانده است میشود ..... درمان بیماری های لثه در هر حدی که باشد صددرصد در رفع این بوها موثر خواهد بود ..... در بعضی بیماری های پیشرفته لثه خود لثه عفونی هم بوی شدیدی دارد و میکروبها شروع به تخریب لثه میکنند که همراه با بوی تعفن شدید است

### نواحی که تمیز کردن آن با مسواک و نخ دندان مشکل است، این نواحی عبارت است از:

ناحیه دیواره پشتی دندان عقل که به خاطر دسترسی مشکل ..... تمیز کردن آن خوب صورت نمیگیرد و حالت تهوع و نبودن فضای کافی برای رشد دندان عقل هم این وضعیت را تشدید میکند و همین ناحیه محلی برای تجمع میکروبی میگردد

ناحیه سطح زبان بخصوص قسمت خلفی آن که پرز های درازتر و بزرگتری دارد و بعد از غذا خوردن در این نواحی خورده غذایی مانده متعفن شده و باعث بوی دهان میگردد. مسواک زدن سطح زبان در رفع بوهائی که از این ناحیه منشا گرفته خیلی موثر خواهد بود

زیر پر کردگی های نامناسب و پروتز های ثابتی که در دهان دارید:

پروتز هائی که در دهان دارید از هر نوعی که باشد نحوه تمیز کردن خاص خودش را دارد که حتما باید از دندانپزشک خو بپرسید. پروتز های ثابت هم تکنیک های خاصی را برای تمیز کردن لازم دارد که عدم تمیز بودن زیر آن باعث گیر غذایی و آغاز ایجاد بوهای نامطبوع است. اگر پروتز ثابت به طور مناسب ساخته نشود به طوری که غیر قابل تمیز کردن باشد با هیچ راهی نمیشود آنها را تمیز کرد و باید تعویض کرد. پرکردگی های نامناسب بخصوص پرکردگی هائی که با آمالگام صورت گرفته و از دیواره دندان بیرون زده تر پر میشود را هم نمیشود با مسواک و نخ دندان تمیز کرد و بایستی تعویض گردد.

در صورتی که تمامی این مشکلات در محیط دهان و دندان رفع شده باشد دیگر امکان اینکه بوی دهان داشته باشیم نخواهد بود.

### **بوی ناشی از حلق و لوزه ها و سینوس های فکی که در کل تحت نام مجاورات دهان و دندان از آنها یاد میشود:**

اکثرا افرادی که از بهداشت خوبی برخوردارند و لی باز از بوی دهان رنج میبرند به مجاورات دهان که عبارت است از چین های مختلفی که در حلق وجود دارد لوزه ها، سینوسهای فکی. غافل هستند.

مجاورات دهان و دندان: اگر ته گلوی خود را بخوبی در آینه نگاه کنید متوجه میشوید که بعد از اتمام دندانها و هنوز به لوزه ها نرسیده چین های مختلفی وجود دارد که تمامی آنها محیط مناسبی برای گیر غذایی میباشد در ضمن خود لوزه ها بخصوص در افرادی که سابقه عفونت های متعدد در ناحیه لوزه دارند لوزه ها به صورت نمای گل کلمی در میاید که همراه با شیار های گاهاً عمیق است و این شیار های روی لوزه ها هم باعث تجمع غذایی در این نواحی میشود که همه این محیط ها میتوانند باعث بوهای وحشت ناکی در محیط دهان شود بدون اینکه مشکلی به لحاظ دهان و دندان داشته باشید. رسیدگی به این نواحی از مسئولیت های دندانپزشک خارج است و باید توسط متخصص گوش و حلق و بینی رسیدگی گردد.

از دیگر مجاورات دهان که میتواند باعث بوی بد دهان شود سینوس های فکی میباشد. سینوسها حفره هائی در داخل استخوان های مختلف مجامه واقع شده و توسط مجراهائی به حفره بینی و از آنجا به ناحیه حلق و دهان به طریقی مربوط هستند این حفره ها در صورت عفونی شدن که در کل به سینوزیت مشهور است با بوی نامطبوعی همراه است که همراه با تنفس بیمار ما متوجه این بو میشویم و در صورتی که این سینوزیت به صورت مزمن در آید دائماً ترشحاتی خواهد داست که این ترشحات همراه با بوی زننده است که باز این موارد باید توسط متخصصین گوش و حلق و بینی درمان گردد.

### **بوی ناشی از بیماریهای سیستمیک از قبیل آبه های ریه ، دیابت ، ناراحتی های گوارشی و غیره :**

چهارمین مورد از منشا بوی دهان بیماری های سیستمیک و بیماری های گوناگونی است که به ناحیه دهان مربوط هستند. از جمله این بیماری ها بیماریهای گوارشی و بیماری های تنفسی است این آبه های ریوی بوی بدی را هنگام تنفس ایجاد میکند و در مان آن توسط متخصصین داخلی باید صورت گیرد. مورد دوم بیماری دیابت شیرین است که ممکن است بوی بدی را ایجاد بکند. بیماری های مختلف گوارشی و معده از جمله سرطان معده در موارد بسیار نادر باعث بوی دهان میشود مقوله ای تخصصی است و از عوارض بسیار جزئی این بیماری ها میباشد که با درمان این بیماری ها این بوی دهان نیز برطرف میگردد.

## **رفع بوی بد دهان**

اگرچه بزاقت دهان نوعی خمیردندان طبیعی محسوب می شود، ولی گاهی این خمیردندان طبیعی کافی نیست و مجبورید به توصیه های زیر پناه ببرید و اگر توصیه های زیر هم نتوانند مشکل تان را رفع کنند، احتمالاً منشا بوی بد دهان تان دستگاه گوارش است و باید بروید سراغ پزشک .

- ۱- بعد از هر وعده غذایی برای باقی نماندن غذا در دهان و لابه‌لای دندان‌های تان، مسواک بزنید و دهان تان را خوب بشویید.
- ۲- وقتی دندان‌های تان را مسواک می‌زنید، زبان تان را هم به آرامی مسواک بزنید تا لایه سطحی روی زبان برداشته شود. زبان با هزاران پرز ریز پوشیده شده که می‌تواند محل تجمع باکتری‌ها باشد.
- ۳- به طور منظم برای بررسی وضعیت دهان و دندان تان، به دندانپزشک مراجعه کنید تا اگر دندان خراب و پوسیده‌ای دارید که سبب بوی بد دهان تان می‌شود، ترمیم کنید.
- ۴- برای افزایش ترشح بزاق دهان تان، همیشه از آدامس‌های بدون قند استفاده کنید.
- ۵- اگر دهان تان زیاد خشک می‌شود، مایعات فراوانی بنوشید. آب را چند بار در دهان تان بچرخانید تا کاملاً غذاهای اضافی از لابه‌لای دندان‌های تان خارج شود.
- ۶- از مصرف دهان‌شویهایی که حاوی الکل و نعنای هستند خودداری کنید، چون آن‌ها به جای کمک به خوشبویی دهان تان، باعث بدتر شدن بوی آن می‌شوند.
- ۷- استفاده از سبزیجات و میوه‌ها، مخصوصاً کرفس خام و هویج می‌تواند مانع از شکل‌گیری پلاک در دهان شود.
- ۸- اگر می‌خواهید در یک جلسه مهم یا مهمانی شرکت کنید، از خوردن غذاهای حاوی سیر و پیاز خودداری کنید.
- ۹- از نوشیدن قهوه که سبب خشکی دهان می‌شود، خودداری کنید.
- ۱۰- سیگار را ترک کنید، زیرا تار و نیکوتین موجود در آن، روی سطح دندان و زبان می‌ماند و سبب کاهش ترشح بزاق و ایجاد بوی بد دهان می‌شود.
- ۱۱- سبزیجات برگ سبز مانند جعفری و کاهو بجوید.
- ۱۲- می‌توانید چند عدد قرص نعناع روی زبان یا مسواک تان بگذارید و دهان تان را با آن تمیز کنید تا تنفس شما خوش بو شود.
- ۱۳- اگر ترکیبی از پراکسید هیدروژن ۵۰ درصد و ۵ درصد آب را در دهان تان بچرخانید، می‌توانید بسیاری از باکتری‌هایی را که سبب بوی بد دهان تان می‌شود، از بین ببرید.

۹۰/۸/۱۷

## جرم دندان چیست؟ و راه مقابله با آن چیست؟

### جرم چیست؟

اگر پلاک میکروبی هر روز و یا در مراحل اولیه از سطح دندان تمیز نشود، املاح موجود در بزاق و مواد غذایی بر آن رسوب نموده و منجر به ایجاد جرم دندان که سخت می‌باشد، می‌گردد. جرم با مسواک زدن پاک نمی‌شود و با عمل جرم‌گیری توسط دندانپزشک برداشته می‌شود.

آیا هر تغییر رنگی در سطح دندان‌ها جرم هست؟

یکسری از تغییر رنگها بر روی دندان در واقع پوسیدگی‌هایی هستند که معمولاً به صورت سیاه رنگ بر روی دندان مشاهده میشود و در حالت‌های پیشرفته به صورت حفره در می‌یابند و در نهایت با پیشرفت پوسیدگی دندان درد شروع دندان شروع می‌شود.

یک راه تشخیص قطعی این تغییر رنگها این است که در پوسیدگی‌ها بر روی دندان حفره ایجاد میشود بر خلاف جرم که معمولاً بر روی دندان می‌نشیند و حجم اضافی را اشغال میکند  
یکسری از تغییر رنگها در ساختمان خود دندان وجود دارند و معمولاً این تغییر رنگها دائمی بوده و با جرم‌گیری پاک نمی‌شود و در ضمن با تراش آن معمولاً زیر آن هم همین لکه‌ها را دارد و این تغییر رنگها یا ناشی از مصرف دارو در زمان رشد



جوانه دندان است و یا ناشی از نقص تکاملی دندان ها و کمبود املاح مختلف در زمان تشکیل دندان و یا ناشی از افزایش فلوراید آب و صرفی می باشد.

نوع سوم تغییر رنگها ناشی از موادی است که به طور معمول مصرف میکنیم و رسوباتی که بر روی دندان تشکیل میشود. این رسوبات یا به صورت رنگدانه یا استین هستند و یا به صورت جرم که بحث اصلی ما را تشکیل میدهد. این جرم ها بخوبی با جرم گیری پاک میشود و همین جرم ها هستند که لثه را تخریب کرده و در نهایت باعث شل شدن دندانها میشود بدون اینکه خود دندان مشکلی داشته باشد.

تا بحال به سماور یا کتری که به طور معمول در منزلتان وجود دارد دقت کرده اید؟ معمولا دور جدار داخلی سماور را دقت کنید لایه شیری رنگی از رسوبات مختلف را میتوانید مشاهده کنید که با توجه به شهری که در آن زندگی میکنید و املاح موجود در آب مصرفی آن مقدار و رنگ این املاح متفاوت خواهد بود..

جرمی که بر روی دندانها تشکیل میشود چیزی شبیه این جرم های دور جدار داخلی سماور است. با این تفاوت که ترکیباتی پیچیده تر داشته و روند تشکیل آن اندکی متفاوت است. بزاق ما به طور معمول دارای املاح زیادی است که قدرت رسوب کردن را دارند. این املاح معمولا در جاهائی که با غذا و مسواک کمتر در تماس است رسوب میکنند. رسوب این املاح همراه است با ایجاد بستر مناسب برای جایگزینی میکروبهائی که به طور طبیعی در دهان وجود دارد و رشد و تکثیر آن است.

اضافه شدن پروتئین های موجود در غذا و بزاق و همچنین لاشه سلولهای مرده بافت های مختلف دهان در مجموع باعث افزایش حجم این رسوبات شده و به مرور جرم تشکیل میشود و در دهان قابل مشاهده میشود. چیزی که مهم است این است که ما معمولا مقدار کمی از جرم تشکیل شده را می توانیم مشاهده کنیم و قسمت عمده این جرم با تخریب لثه در زیر لثه تخریب شده جایگزین شده و از دید مستقیم ما پنهان میماند. و مسئله مهمتر اینکه این جرم های تشکیل شده پر از میکروب های مختلف است و با مسواک زدن هم تمیز نمیگردد و این میکروبها بین ۲۰ الی ۴۰ درصد جرم تشکیل شده را تشکیل میدهد و بافت چسبنده لثه را که محکم به دندان چسبیده را بمرور تخریب کرده و بافت نگهدارنده حیاتی لثه را تخریب کرده و باعث سست شدن پایه های دندان میشود.

پس نتیجه میگیریم که با جرم گیری و تمیز کردن این جرم های تشکیل شده بر روی دندان از روند تخریب لثه جلوگیری کنیم.

۹۰/۸/۱۸ – ۹۰/۸/۱۹

## اهمیت لثه ها و گرفتاریهای آن

لثه سالم صورتی رنگ تنها برای زیبایی لبخند نیست، بلکه تکیه‌گاه مناسبی برای دندان‌هاست. یا باید از آنها مراقبت کنید یا دندان‌هایتان را از دست بدهید.

شایع‌ترین گرفتاری لثه، خونریزی است که نشانه التهاب آن است. اما التهاب لثه فقط درآمدی برای التهاب بافت دور دندان است. اگر لثه به این حد از گرفتاری برسد، دندان‌ها می‌افتند.

التهاب لثه در اثر جمع‌شدن پلاک دور دندان‌ها است که معجونی سفت از باکتری، مواد غذایی و بزاق است. هر فرد آشنا به بهداشت دهان می‌داند که مسواک زدن و نخ‌نشدن دندان‌ها تنها علت ایجاد پلاک‌های دندان‌نیستند، بلکه عوامل دیگری هم در نقش دارند.

لثه زنان بیشتر دچار خونریزی می‌شود. البته این دلیل بیماری آن نمی‌شود، اما همراه با عوامل دیگر مثل رعایت نکردن بهداشت دهان بیماری لثه را بدتر می‌کند.

کودک هم ممکن است استعداد به بیماری لثه را از مادر یا پدر به ارث ببرد. پلاک‌دندانی در بعضی افراد کم است و در برخی دیگر بسیار سریع جمع می‌شود.

بعضی داروها هم باعث خونریزی یا تورم لثه می‌شوند، از جمله قرص‌های خوراکی ضدبارداری، داروهای ضدافسردگی، ضداحتقان، و ضدحساسیت، افشانه‌های بینی، و داروهای فشار خون و بیماری‌های قلبی. گرفتاری‌های لثه در مبتلایان به بیماری قند و سرطان خون و نیز در کسانی که در اثر کشیدن سیگار یا فشارهای روانی دهانشان خشک است زیاد دیده می‌شود.

سیگار و تنش روانی مخصوصاً استعداد به التهاب زخمی لثه را زیاد می‌کند. این بیماری که در میان سربازان جنگ جهانی اول بسیار شایع بود، با فقر بهداشت تشدید می‌شود. بیماران مبتلا دچار زخم‌های دردناک روی لثه، خونریزی، و بدبوئی شدید دهان هستند.

### درمان گرفتگی لثه

خونریزی و زخم لثه مانند تمام گرفتاری‌های دیگر هستند؛ اگر پیش از آنکه مزمن شوند به داد آنها برسید، زود خوب می‌شوند. التهاب لثه در مراحل اولیه کاملاً درمان می‌شود. برای درمان خونریزی لثه هم دندان‌ها را به‌طور درست مسواک بزنید و نخ بکشید.

درست مسواک بزنید. بهترین راه جلوگیری از تشکیل پلاک دندان‌های درست مسواک زدن است. مسواک نرمی را با زاویه ۴۵ درجه نسبت به دندان‌ها بگیرید و به آرامی با حرکات رفت و برگشتی یا دایره‌ای آنها را مسواک بزنید. خود این حرکات پلاک‌های موجود را هم از بین می‌برد.

هر روز مسواک بزنید. بهتر است بعد از هر وعده غذا دندان‌ها را مسواک بزنید، اما اگر نمی‌توانید، لاقط روزی یک بار آن را انجام دهید.

درست نخ بکشید. بهترین روش که نخ را به دو دندان انداخته و تا کمی پائین‌تر از خط لثه ببرید و آن را از دو طرف به جلو و عقب و بالا و پائین حرکت دهید تا صدای تمیز شدن دندان را بشنوید. اگر نخ کشیدن در دفعات اول کمی خونریزی ایجاد کند، نگران نشوید، این خونریزی از نواحی ملتهب است و از بین می‌رود.

نزد دندان‌پزشک بروید. بیشتر مردم باید هر شش ماه یک بار، و عده‌ای بیشتر از آن، به دندان‌پزشکی مراجعه کنند. وجود نشانه‌هایی از بیماری لثه در هر کس، سیگاری‌ها و مبتلایان به بیماری قند، افرادی که داروهای گرفتار کننده لثه مصرف می‌کنند، و کسانی که سابقه خانوادگی بیماری لثه دارند باید زود به زود نزد دندان‌پزشک بروند.

دلیل قانع‌کننده‌ای برای مراجعه مرتب به دندان‌پزشکی وجود دارد. کسانی که لاقط هر شش ماه یک بار نزد دندان‌پزشک نمی‌روند، دندان‌هایشان را بسیار زودتر از دست می‌دهند.

التهاب شدید لثه. مسواک زدن، نخ کشیدن، و معاینه دوبار در هر سال دهان‌تغییری در وضع التهاب شدید لثه یا بافت دور دندان‌ها نمی‌دهد. در این مرحله، دندان‌پزشک باید با وسایل مخصوص پلاک‌ها را بردارد، که حالا به‌صورت توده‌ای سیمانی درآمده‌اند، در شکاف کنار دندان فرورفته‌اند، و لثه را تخریب کرده‌اند.

از دندان‌پزشک کمک بگیرید. دندان‌پزشک پلاک‌های سفت شده را تا سطح ریشه دندان می‌تراشد. برای این کار ممکن است بی‌حسی موضعی لازم شود و شاید تا تکمیل آن سه بار این کار را تکرار کند.

نزد متخصص بروید. اگر تحلیل لثه شدید باش، دندان‌پزشک شما را نزد متخصص بیماری‌های بافت دور دندان‌ها، دهان، لثه، یا استخوان می‌فرستد. متخصص ممکن است پیوند استخوان یا ترمیم لثه را پیشنهاد کند.

### دندانها و لثه ها

غذا، نوشیدنی‌ها و عادات ناسالمی که دندانها و لثه‌هایتان را خراب می‌کند و حتی اگر منظم مسواک بزنید، از نوارهای سفید کننده دندان استفاده کنید و دوبار در سال نزد دندان‌پزشکتان بروید باز هم کافی نیست.

اینجا به عواملی اشاره می‌کنیم که دندانها و لثه‌هایتان را خراب می‌کند و باعث می‌شود که لبخندتان دیگر زیبا نباشد.

### نوشابه های ورزشی

در دهه اخیر، نوشیدنی‌های ورزشی شدیداً محبوب شده است اما این نوشیدنی‌ها به هیچ وجه برای دندان‌هایتان خوب نیست. تحقیقات علمی نشان داده است که سطح pH در بسیاری از نوشیدنی‌های ورزشی می‌تواند به خاطر غلظت بالای ترکیبات اسیدی که در خود دارند، موجب فرسایش دندانها شود که مینای دندان را از بین می‌برد.

## آب بطری

آب شیر معمولاً حاوی فلوراید است. اکثر آب های بطری فلوراید کمتری نسبت به میزان توصیه شده برای سلامت دهان و دندان در خود دارد.

فلوراید ساختار کلی دندان را درمقابل پوسیدگی مقاوم تر می کند و موادمعدنی آنرا تجدید کرده که به ترمیم پوسیدگی قبل از آشکار شدن خرابی دندان کمک می کند. تحقیقات تایید کرده اند که موثرترین منبع فلوراید، فلوراید موجود در آب است.

## دیابت

دیابت مقاومت بدن در برابر عفونت را کاهش می دهد، از اینرو فرد در خطر بیماری های لته قرار می گیرد. مسواک زدن، استفاده از نخ دندان و کنترل قند خون می تواند در این زمینه مفید باشد.

بیماری دیابت مستقیماً با بیماری های مربوط به اطراف دندانها (ضریع دندان) در ارتباط است به همین جهت مراجعه به دندانپزشک و چک کردن منظم سطح تری گلیسیرید و کلسترول نیز اهمیت دارد.

تحقیقات نشان داده اند که افراد دیابتی می توانند با حفظ سلامت لته های خود، میزان مورد نیاز مصرف انسولین خود را کاهش دهند.

## دخانیات

سیگار کشیدن موجب زرد شدن دندانها می شود اما مضرات آن فقط در این حد نیستند. استفاده از هر نوع دخانیات می تواند به طرق مختلف به دندانها و لته های شما آسیب برساند. مصرف دخانیات موجب سرطان حلق، ریه و دهان می شود و حتی می تواند منجر به مرگ شود. علاوه بر این، دود دخانیات لایه ای چسبناک بر روی دندانها ایجاد می کند که تولید اسید را تقویت کرده و سموم مضر تولید می کنند که می تواند موجب التهاب لته ها، پوسیدگی دندانها و از دست رفتن آنها شود.

## مشروبات الکلی

استفاده از مشروبات می تواند به مینای دندان آسیب برساند. اسیدی بودن مشروب ساختار دندان را حل می کند و هر دو نوع شراب سفید و قرمز ایجاد لکه بر روی دندان ها را بیشتر می کند. فرسایش مینای دندان زمانی اتفاق می افتد که فرد مشروب را در تماس با مینای دندان نگه می دارد.

## بارداری

مراقبت از دندانها و لته ها در زمان حاملگی اهمیت بسیار زیادی دارد چون تحقیقات نشان می دهد که بین بیماری های درمان نشده لته و نوزادان قبل از موعد و کم وزن رابطه ای وجود دارد.

تغییر در سطح هورمون ها در طول بارداری به ویژه در استروژن و پروژسترون می تواند موجب التهاب لته ها شده که خود باعث ورم لته و احتمال عفونت می شود. برای خنثی کردن محیط اسیدی درون دهان که در نتیجه حالت تهوع ایجاد می شود بهتر است دهانتان را با آب شسته و دندانهایتان را با مسواک و جوش شیرین و آب بشویید.

## قرص های رژیمی

باینکه این قرص ها راه خوب و سریعی برای کم کردن دور کمر به نظر می رسند اما قرص های رژیمی راه سریعی هم برای بیماری های لته و پوسیدگی دندان می باشند.

قرص های رژیمی هم مثل خیلی داروهای بدون نسخه یا تجویزی دیگر، جریان بزاق را کاهش می دهند که موجب خشک شدن دهان شده و فرد را در خطر بیماری های لته، پوسیدگی دندان، کرم خوردگی و ناراحتی می کند.

## دندان قرچه

ساییدن دندانها یا دندان قرچه می تواند به فک شما آسیب برساند، ایجاد درد کند و حتی ظاهر صورتتان را بر هم بریزد. افرادی که دندانها و لته های سالمی دارند ممکن است هر از گاهی دندانهایشان را سفت به هم بفشارند. اینکار با گذشت زمان مینای دندان را از بین می برد و موجب ایجاد حساسیت در دندانها می شود.

استرس و عصبانیت هم می تواند دندان قرچه را در طول شب افزایش دهد. پیدا کردن راه هایی برای کاهش این احساسات می تواند در این زمینه کمک کند اما خیلی مهم است که به دندانپزشک هم مراجعه کنید تا راه حل هایی تخصصی به شما پیشنهاد دهد.

## آب نبات

برعکس آنچه مادران می گویند، قند مستقیماً موجب پوسیدگی دندانهایتان نمی شود اما اسیدی که موقع خوردن شیرینیجات و کربوهیدرات ها تولید می شود ایجاد پوسیدگی می کند.

باکتری که به طور طبیعی موقع خوردن قندیجات در دهان تولید می شود، اسیدهایی تولید می کند که به مینای دندان آسیب می رساند و این مسئله می تواند منجر به پوسیدگی دندان و مشکلات بسیار دیگری از جمله التهاب لثه ها و کرم خوردگی شود.

بدترین کاری که می توانید انجام دهید این است که اجازه دهید قند روی دندانها و لثه هایتان بماند. خوردن هر مقدار شیرینی شکلات با شستشوی فوری آنها خیلی کمتر از نشستن دندانها بعد از خوردن یک تکه شکلات کوچک به دندانهایتان آسیب می رساند.

اگر برایتان مقدور نباشد که بعد از خوردن چنین موادی دندانهایتان را مسواک کنید، می توانید کمی پنیر یا ماست بخورید یا آدامس بدون قند بجوید تا جریان بزاق افزایش یافته و خاصیت اسیدی درون دهان خنثی شود.

## بلوغ

تغییرات هورمونی که در دوران بلوغ ایجاد می شود فقط باعث جوش زدن نوجوانان نمی شود، می تواند باعث تورم لثه ها هم شود. این مسئله می تواند موجب بروز عفونت های لثه، تورم لثه و ایجاد زخم در دهان شود.

اما معمولاً لثه ها فقط زمانی این اتفاقات برایشان می افتد که بهداشت دندانها به خوبی رعایت نشود. برای اطمینان دندانهایتان مرتب مسواک کنید و نخ دندان بکشید و منظم نزد دندانپزشک بروید.

## خشکی دهان

خشکی دهان فقط مسئله ای ناخوشایند نیست، برای دندانهایتان هم ضرر دارد. بزاق باکتری هایی که موجب کرم خوردگی می شود را شسته و اسیدهای مضر را خنثی می کند.

دندان ها بدون وجود بزاق سریعتر آسیب می بینند. بزاق به جلوگیری از پوسیدگی دندانها و سایر مشکلات دهان و دندان کمک می کند.

تا می توانید آب بنوشید، آدامس بدون قند بجوید، از خمیردندان های حاوی فلوراید استفاده کنید. اگر این مشکل مداوم برایتان اتفاق می افتد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

## رژیم گرفتن

رژیم های محدود و عادات بد غذایی می تواند شما از ویتامین ها و مواد مغذی لازم برای داشتن لیخندی زیبا محروم کند. مخصوصاً خیلی مهم است که میزان کافی فولات، ویتامین های B، پروتئین، کلسیم و ویتامین C به بدنتان برسانید که همه آنها برای داشتن دندانها و لثه هایی سالم لازم هستند.

تغذیه بد می تواند بر کل سیستم ایمنی شما تاثیر منفی بگذارد و احتمال بروز اختلالات و بیماری ها، از جمله بیماری های دهان و دندان را در شما افزایش دهد.

## نوشیدنی های گرم

عادت شما برای برای خوردن نوشیدنی های داغ می تواند یکی از دلایلی باشد که دندانهایتان ظاهر جالبی ندارند. چای و قهوه حاوی تانین می باشد که ایجاد رنگ و لکه می کند و در چاله چوله های مینای دندان ساکن شده و ظاهری سخت و بدرنگ در روی دندان ایجاد می کند که چسبناک است و می تواند موجب بقای باکتری هایی شود که باعث بروز کرم خوردگی در دندانها می شوند.

سعی کنید نوشیدنی ها را با درجه حرارت متوسط مصرف کنید، تا می توانید آب بخورید و به قهوه و چایتان شیر اضافه کنید تا خاصیت اسیدی را خنثی کند.

## بالا رفتن سن

با بالا رفتن سن، در کنار پر کردگی های قدیمی یا ریشه های حفاظت نشده احتمال پوسیدگی بیشتر می شود. اما به این معنا نیست که نمی توانید دندانهایتان را حفظ کنید. بیماری های دهان و دندان خطر اصلی هستند نه بالا رفتن سن.

سالخوردگانی که به طور منظم با خمیردندان های حاوی فلوراید مسواک می زنند یا از محلول ها و ژل های فلوراید استفاده می کنند، کمتر دچار پوسیدگی و کرم خوردگی دندان می شوند.

## استفاده نکردن از نخ دندان

باینکه خیلی از ما روی مسواک زدن حساس تر از نخ دندان کشیدن هستند اما استفاده از نخ دندان به همان اندازه مسواک زدن اهمیت دارد. استفاده هر روزه از نخ دندان یکی از بهترین راه ها برای محافظت از دندانهاست. این تنها راه جلوگیری از بروز مشکلات دهان و دندان است که ۵۰ درصد از افراد بزرگسال را مبتلا می کند. کشیدن نخ دندان به برداشتن اضافه های غذا که لای دندانها گیر می کند کمک کرده و با صیقل دادن سطح دندان باعث می شود که زیباتر و درخشان تر به نظر برسند. همچنین به از بین بردن بوی بد دهان نیز کمک می کند.

### مسواک زدن در زمان نامناسب

باینکه از بچگی به ما یاد داده اند که بعد از خوردن هر وعده غذایی مسواک بزنیم، اما برحسب اینکه چه می خورید و چه مینوشید، این مسئله همیشه هم درست نیست. بعد از مصرف غذاها و نوشیدنی های اسیدی مثل قهوه، آب میوه های مرکبات و نوشابه ها، باید برای برطرف کردن خاصیت اسیدی ایجاد شده، دهانتان را آب بکشید اما بعد از گذشت یک ساعت دندانهایتان را مسواک کنید. مسواک زدن بلافاصله پس از مصرف این مواد می تواند موجب پوسیدگی دندانها شود.

### نوشابه ها

نوشابه های مملو از قند هستند که شما را در خطر بروز کرم خوردگی، پوسیدگی دندان و عفونت های لثه قرار میدهند. همچنین نوشابه های سیاه به دندانهایتان رنگ هم می دهند. توصیه دندانپزشکان این است که بعد از خوردن نوشابه حتماً دهانتان را آب بکشید و از آدامس های بدون قند استفاده کنید تا خاصیت اسیدی ایجاد شده درون دهان از بین برود. مسواک زدن بعد از خوردن نوشابه را هم باید یک ساعت به تاخیر بیندازید.

## هفته چهارم

### روش صحیح مسواک زدن ۹۰/۸/۲۱

#### استفاده از مسواک و خمیر دندان:

هدف اصلی از مسواک کردن، پاک کردن پلاک میکروبی از روی دندانها و لثه می باشد. درست مسواک کردن وقتی است که تمام سطوح دندانها و لثه بخوبی مسواک زده شود. بنابراین بهتر است مسواک کردن در فرصت مناسب و با زمان کافی و توأم با آرامش صورت پذیرد، چرا که کیفیت مسواک کردن (مسواک زدن صحیح) بهتر از تعداد دفعات آن اهمیت بیشتری دارد. البته ایده آل آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی یا مواد قندی، دندانهایمان را مسواک کنیم؛ ولی اگر نشد، در دو زمان مسواک کردن دندانها حتماً باید صورت گیرد.

۱- شب قبل از خواب: به دلیل اینکه در زمان خواب، جریان بزاق و حرکات زبان و گونه جهت تمیز کردن محیط دهان کاهش می یابد و دندانها مستعد پوسیدگی می شوند.

۲- صبح بعد از صبحانه

#### انتخاب یک مسواک خوب :

شرایط یک مسواک خوب:

\* جنس : موهای مسواک از جنس نایلون نرم و سر موهای آن گرد باشد.

\* کیفیت : موهای مسواک منظم و مرتب باشد. معمولاً نمی توان بیش از ۳ الی ۴ ماه از یک مسواک استفاده نمود. چون موهای آن خمیده و نامنظم می شود یا رنگ موهای آن تغییر می کند که در اینصورت حتماً مسواک را باید تعویض نمود

\* اندازه مسواک: مسواک کودکان، کوچکتر از بزرگسالان است. همچنین اندازه دسته آن برای کودکان باید بگونه ای باشد که بخوبی در دستهای کوچک کودکان قرار بگیرد و هنگام استفاده در دست آنها نلغزد.

\* شکل مسواک : ترجیحاً دسته مسواک مستقیم باشد و خمیدگی بیش از حد نداشته باشد؛ چرا که مسواکهایی که دارای دسته مستقیم هستند، قدرت پاک کنندگی بالاتری دارند  
نکته: مسواک جزء وسایل شخصی می‌باشد و هیچکس نباید از مسواک دیگری استفاده نماید.

### خمیر دندان :

امروزه اکثر خمیر دندانها حاوی فلوراید هستند که سبب مقاومتر شدن دندان در برابر پوسیدگی می‌شود. خمیر دندانها دارای موادی هستند که به از بین بردن پلاک ، رنگدانه و کنترل رسوب کمک می‌کنند و نیز دارای خاصیت ضد پوسیدگی، ضد حساسیت ، خوشبو و خوش طعم کننده دهان میباشند.

### نکات مهم:

\* لازم است مسواک کردن حتماً با خمیر دندان انجام شود ولی در صورت عدم دسترسی به خمیر دندان با آب خالی هم می‌توان مسواک نمود. استفاده از نمک خشک، جوش شیرین یا سایر پودرها جهت مسواک کردن درست نیست، زیرا سبب ساییدگی مینای دندان و خراشیده شدن لثه می‌گردد. استفاده از آب نمک رقیق (نصف قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوشیده سرد) بصورت دهانشویه جهت ضد عفونی کردن محیط دهان، کمک کننده است.

\* حداقل زمان برای مسواک زدن ۴ دقیقه می‌باشد

### روش درست مسواک کردن چیست؟

ابتدا دهان را با آب بشوئید ، سپس به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک قرار داده و خمیر دندان را به داخل موهای مسواک فرو کنید

دندانهای بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود. مسواک کردن از قسمت عقب یک سمت دهان شروع می‌شود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و جونده کلیه دندانها مسواک زده میشود

هنگام مسواک کردن باید موهای مسواک با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد بعد از قرار دادن مسواک روی دندان و لثه، ابتدا حرکت لرزشی (حرکات سریع و کوتاه) در محل باید صورت بگیرد و سپس با حرکت مچ دست، موهای مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح جونده چرخانده شود این حرکت حدود ۱۵ تا ۲۰ بار برای هر دندان باید انجام گیرد

تمیز کردن سطوح داخلی دندانها هم مانند مسواک کردن سطوح خارجی آن صورت می‌گیرد ولی برای سطوح داخلی دندانهای جلو، مسواک را باید به صورت عمود بر روی سطح داخلی دندانها قرار داد و با حرکات بالا و پایین این سطوح را تمیز کرد

برای مسواک کردن سطح جونده، موهای مسواک را در تماس با سطوح جونده قرار داده و کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی به داخل شیارهای سطح جونده وارد شود. سپس چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا بخوبی تمیز شود چون خرده‌های مواد غذایی و میکروبها روی سطح زبان جمع می‌شوند، بهتر است هر چند روز یکبار روی زبان را هم با مسواک تمیز نمود. برای اینکار مسواک در عقب زبان قرار می‌گیرد و به طرف جلو کشیده می‌شود. تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد. پس از مسواک کردن دندانها و زبان باید دهان چندین بار با آب شسته شود. وقتی مسواک کردن دندانها تمام شد، مسواک را خوب بشوئید و در جایی دور از آلودگی نگهداری کنید. توجه کنید که هیچگاه مسواک خیس را در جعبه سر بسته نگذارید؛ چون رطوبت هوای داخل جعبه زیاد شده و رشد میکروبها را تسریع می‌کند

### نحوه صحیح مسواک زدن

مسواک زدن صحیح از ارکان اصلی مقوله بهداشت دهان و دندان میباشد .کمتر کسی را میشود یافت که در طی شبانه روز مسواک نزنند ولی چیزی که کمتر بدان توجه میشود نحوه صحیح مسواک زدن میباشد . به طوری که در اکثر موارد مسواک زدن با مسواک نزدن زیاد تفاوتی نمیکند . یادگیری مسواک صحیح زدن کمک شایانی در امر بهداشت دهان و دندان خواهد داشت هر چند که آموزش صحیح مسواک زدن حضوری بهتر است ولی خوب با توجه به امکانات محدود تصویری و نوشتاری سعی میکنم که به طور عملی به این مقوله بپردازم .

هدف اصلی از مسواک زدن را اگر بدانیم کمک بزرگی در عملکرد ما خواهد گذاشت . هدف اصلی یک مسواک زدن صحیح پاک کردن کلیه مواد غذایی همراه با مواد رسوبی مختلف و میکروارگانیسم هائی که به طور طبیعی بر روی کلیه سطوح دندان

جایگزین شده اند میباشد مسواک زدن وقتی تکمیل خواهد شد که مجاورات دندان با لثه و سطح زبان را نیز مورد توجه قرار دهد. پس به طور کلی سه نوع مواد است که در لا بلای شیار های دندان ، بین دندانها و بین دندانها و لثه رسوب میکنند :

✓ مواد غذایی که در طی روز مصرف میشود .

✓ پروتئینهای بزاق و موادی که در طی شبانه روز بر اثر تجزیه مواد غذایی در محیط دهان توسط آنزیم ها و

میکروبهای موجود در دهان بوجود میآید .

✓ میکروبهائی که به طور طبیعی در محیط دهان وجود دارد .

هدف اصلی مسواک زدن پاک کردن کلیه این مواد از سطوح مختلف دندانی است . حال میپردازیم به روش مسواک زدن : قبل از شروع مسواک زدن باید از تمیز و سالم بودن مسواک خود مطمئن بود. خمیر دندان به مقدار کافی بر روی سطح مسواک میگذاریم سپس دهان را با آب خیس میکنیم تا خمیر دندان خوب کف کند. سپس اول از سطح جونده دندانها شروع میکنیم به طوری که با حرکت رفت و برگشتی در روی سطح جونده خمیر دندان بخوبی کف میکند و شیار های موجود بر روی دندان تمیز میشود . سطوح جونده در هر فک در دو ردیف سمت چپ و راست قرار دارد که از یک سمت فک پائین شروع کرده و به سمت دیگر رفته و سپس همینطور برای فک بالا اقدام میکنیم . تمیز کردن سطوح جونده مشکل خاصی ندارد و اگر دقت شود و وقت کافی گذاشته شود بخوبی تمیز میشود . سپس میرویم سراغ بین دندانها که این کار بدون استفاده از کمک نخ دندان امکانپذیر نیست . بعد از تمیز شدن بین دندانها میرویم سراغ مجاورات دندان با لثه که به نظر من مهمترین قسمت آموزش مسواک زدن درک نحوه تمیز کردن این ناحیه میباشد و اکثرا به این قسمت مردم کمتر توجه داشته و مشکل اصلی در رعایت بهداشت هم در تمیز کردن این ناحیه میباشد لذا این قسمت بیشتر توضیح داده میشود



به این تصویر دقت کنید. حاشیه بین لثه و دندان به صورتی است که شکل آناتومیکی آن فضاهای متعددی را ایجاد میکند که در یک بررسی سه بعدی میشود فهمید که در هر سه بعد دارای فضاهائی است که دسترسی مسواک به این نواحی مشکل میباشد .



این تصویر را میبینید . به طور معمول ما مسواک را به صورت به صورت رفت و برگشتی در سطوح طرفی دندانها حرکت میدهیم که این اشتباه است و اولاً در دراز مدت باعث سایش در روی دندان در مجاورت لثه میشود و در ضمن با پریدن پرز های مسواک از روی برجستگی یک دندان بر روی برجستگی دندان مجاور عملاً بین دندانها خوب تمیز نمیشود. خوب پس چه کار باید بکنیم ؟ قبلاً پیشنهاد میکردند که به جای اینکه حرکت رفت و برگشتی مسواک بر روی سطوح کناری دندان به سمت جلو و عقب باشد این حرکت به صورت بالا و پائین باشد . یعنی مسواک را از سمت لثه به طرف بالا حرکت داده و مسواک بزنیم . این نیز جوابگوی ما نخواهد بود علت هم این است که باز حاشیه مجاور بین لثه و دندان تمیز نخواهد شد . چرا ؟ خوب به عکس قبلی برگردید . خود لثه یک برجستگی دارد که هر چه به سمت دندان پیش برویم فرورفتگی ایجاد شده و به دندان ختم میشود . سپس دندان نیز یک قوسی دارد و در وسط هایش به حد اکثر برجستگی میرسد . خوب در صورت کشیدن پرز مسواک از پائین به بالا و بر عکس این پرز ها از روی برجستگی لثه پریده و بروی برجستگی دندان قرار میگیرد و عملاً این حاشیه بین دندان ولته تمیز نمیشود .



به این تصویر دقت کنید . مسواک را با یک زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان بر روی شیار لثه و دندان قرار میدهیم و مقداری فشار میدهیم به سمت پائین تا پرز های مسواک کاملاً بین لثه و دندان و همچنین بین دندانها فرو رود ( مانند شکل ) بعد با یک حرکت لرزشی مناسب و با دامنه کم مسواک را به سمت بالا حرکت میدهیم این حرکت لرزشی محدود باید سه چهار دفعه تکرار شود تا کلیه سطوح غیر قابل دسترس برای مسواک تمیز گردد.





برای سطوح داخلی دندانها نیز به این طریق عمل میکنیم تصویر به خوبی گویا میباشد



برای سطوحی از دندان که در قوس فک قرار دارند باید با مانور مناسب و چرخاندن جهت مسواک دسترسی به نواحی که توضیح دادم را فراهم سازیم . به طوری که هر چه از ناحیه دندانهای عقب فک به سمت جلو پیش میرویم جهت مسواک را هم تغییر میدهیم به طوری که در دندانهای جلو کاملاً از از پرز های جلوئی مسواک برای تمیز کردن استفاده میکنیم .

### چند نکته فنی در مسواک زدن :

نقاطی که خوب تمیز نمی شوند عبارتند از:

- ۱- ناحیه دندان عقل که معمولاً به علت حالت تهوئی که بهشان دست میدهد کمتر مسواک میزنند . و به این علت است که دندانهای عقل با اینکه دیرتر از همه دندانها در میاید زودتر از بقیه میپوسد .
- ۲- قسمت هائی که در قوس فکی فرار دارد بخصوص از قسمت داخل به خاطر اینکه مانور دادن در این نواحی سخت میباشد یعنی بیمار قسمت دندانهای عقبی را مسواک میزند و بعد میاد سرخ دندانهای جلوئی و به قوسها فک در ناحیه دندان نیش کمتر توجه میکند.
- ۳- سطح روئیه زبان که حتماً باید مسواک کشیده شود که بی توجهی میشود و لای پرزهای زبان نیز باید تمیز کرد

سعی کنید که بعد از شستن خمیر دندان یک بار هم بدون خمیر و به قول معروف خشک مسواک بزنید .

۹۰/۸/۲۴ – ۹۰/۸/۲۳

## نحوه استفاده از نخ دندان

از جمله عوامل موثر در بهداشت دهان و دندان استفاده از نخ دندان میباشد که به جرعت میتوانیم بگوییم که ۹۰ درصد مردم از آن استفاده نمیکنند و بیش از نصف افرادی که از نخ دندان استفاده میکنند از استفاده صحیح آن بی خبر هستند .

### نحوه استفاده از نخ دندان :

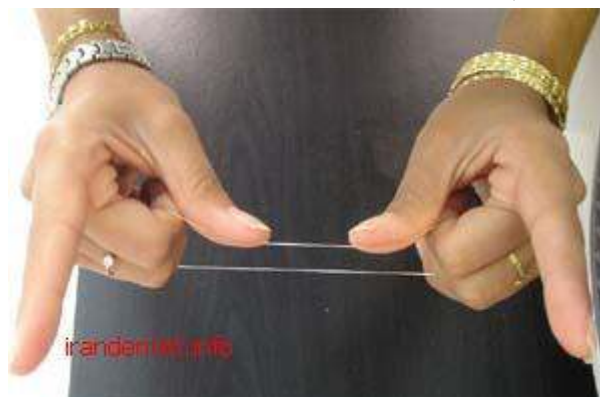
از یک نخ دندان مناسب که در داروخانه ها بوفور یافت میشود یک تکه به اندازه تقریبی ۲۰ الی ۲۵ سانتیمتر میبریم .به طوری که بعد از گره زدن دو سر نخ دندان حلقه ای تشکیل شود که این حلقه نخ به درستی در بین انگشتان دو دست قرارگیرد و تسلط کافی به نخ دندان داشته باشیم مانند شکل پائین



همانطور که میبینید حلقه نخ دندان را در لای انگشتان به صورتی میگیریم که انگشتان شست و سیبانه آزاد باشد . بزرگ و کوچک بودن حلقه تسلط ما را به نخ دندان کمتر میکند لذا بعد از مدتی طول نخ دندانی که باید ببریم و مناسب اندازه انگشتانمان باشد را بدست خواهیم آورد .



مانور انگشتان جهت سهولت در کار با نخ دندان خیلی مهم است . از انگشتان شست جهت استفاده در دندانهای فک بالا و از انگشتان سیبانه جهت پاک کردن دندانهای پائین استفاده میشود .



قرار گیری انگشتان باید به صورتی باشد که فاصله دو انگشت دست بین ۵/۱ الی ۲ سانتیمتر باشد که بهتریتریت موقعیت تسلط بر نخ دندان است و این فاصله را با افزایش و یا کاهش قطر حلقه نخ دندانی که ایجاد کرده ایم میتوانیم بدست آوریم



این دو عکس پائینی نهوه استفاده از نخ دندان را در فک پائین و بالا بخوبی نشان میدهد. دفعات اول شاید مانور دادن با نخ دندان حلقه شده کمی مشکل باشد ولی بمرور کار کردن با آن راحت خواهد بود .



نکته خیلی مهم در استفاده از نخ دندان این است که بعد از تمیز کردن یک ناحیه به ازای هر دندان که تمیز میکنید یک انگشت نخ دندان را در بین انگشتان بچرخانید تا همیشه یک ناحیه تمیز از نخ دندان در بین دو انگشتان قرار گیرد . حلقه بودن نخ دندان این مزایا را دارد که از کل طول نخ استفاده میکنید حتی نزدیکی های محل گره زدن نخ . در صورت چرخش مداوم نخ از انتقال مواد عفونی موجود در بین یک دندان به نواحی مجاور جلوگیری خواهیم کرد

#### اما چند نکته فنی در استفاده از نخ دندان :

- ۱- نخ دندان را از یک طرف دیواره دندان وارد کرده و موقع خارج کردن از دیواره مقابل خارج کنید یعنی نخ دندان یک حلقه کامل لای دو دندان مجاور بزند
- ۲- نخ دندان را حتما به لثه مجاور دو دندان بکشید تا خوب تمیز شود . در اوایل شاید از لثه خون بیاید . ولی بی توجه باشید چون بعد از مدتی که لثه خوب تمیز شد خونریزی کاهش پیدا خواهد کرد . در صورت ادامه خونریزی حتما به دندانپزشک مراجعه کنید. احتمالا به جرم گیری نیازمند خواهید بود

۳- در صورتی که استفاده از نخ دندان همراه با رشته رشته شدن نخ باشد و یا منحرف به پاره شدن نخ دندان گردد دو مشکل ممکن است که باعث این مسئله شود اول پوسیدگی بین دو دندان . دوم وجود جرم در آن ناحیه . البته پرکردن نامناسب هم باعث پاره شدن نخ دندان خواهد بود که در هر سه صورت باید به دندانپزشک مراجعه و نسبت به رفع مشکل اقدام نمائید .

۴- بهترین موقع استفاده از نخ دندان در بین مسواک زدن خواهد بود به این صورت که وقتی مسواک زدن را شروع کردیم و خمیر دندان بخوبی کف کرده . مسواک زدن را موقتا کنار میگذاریم و نخ دندان را بدست میگیریم و بعد از استفاده از نخ دندان دوباره مسواک زدن را ادامه میدهیم . این بهترین روش است . اما اگر حوصله چنین کاری را ندارید ترجیحا بهتر است قبل از مسواک زدن اول با نخ دندان لای دندانها را خوب تمیز کنید بعد مسواک بزنید

۵- مطمئنا باشید که در صورتی که مشکلی از لحاظ پوسیدگی یا پرکردگی نامناسب دارید یا دچار بیماری لثه هستید استفاده از مسواک و نخ دندان مشکل شما را حل نخواهد کرد که هیچ استفاده از این وسایل هم زیاد مفید فایده نیست . لذا حتما به دندانپزشک خانوادگی خود مراجعه کرده و اول از سلامتی دندانهایتان مطمئن شوید بعد با خیال راحت به بهداشت دهان و دندان خود برسید .

۹۰/۸/۲۵

## دندان های سالم با تغذیه سالم

اگر می خواهید از پوسیدگی دندان پیشگیری کنید، تعداد دفعات خوردن نیز به اندازه چیزی که می خورید اهمیت دارد. خوردن شیرینی همراه شام، کمتر از خوردن شیرینی به عنوان عصرانه به دندان های شما آسیب می زند. البته، تغذیه نادرست و ناکافی نیز می تواند در طولانی مدت سلامت دهان شما را به مخاطره اندازد. آموزش این که غذاها چگونه سلامت دندان و لثه های شما را تحت تاثیر قرار می دهند اولین گام به سوی تغذیه سالم برای حفظ بهداشت دهان است.

### تاثیرات فوری غذا

به محض شروع خوردن برخی غذاها، تغییراتی در دهان ایجاد می شود. باکتری های موجود در دهان باعث می شوند که پلاک های دندانی حالت اسیدی بیشتری پیدا کنند و این اسید شروع به تخریب دندان می نماید و باعث پوسیدگی دندان می شود.

تمام غذاهایی که دارای کربوهیدرات هستند در نهایت کربوهیدرات های شان به قندهای ساده همچون گلوکز، فروکتوز، مالتوز و لاکتوز تبدیل می شود. برخی غذاها که کربوهیدرات های قابل تخمیر دارند در دهان شکسته می شوند در حالی که کربوهیدرات برخی غذاها در بقیه دستگاه گوارش شکسته می شود.

کربوهیدرات های قابل تخمیر با باکتری های دهان همکاری می کنند و بالاخره دندان را از بین می برند. این غذاها شامل قندهای آشکار مانند شیرینی، کیک، نوشابه، شکلات و قندهای ناپیدا مانند نان، چیپس، موز و غلات صبحانه است .

بعضی باکتری هایی که روی دندان ها هستند از این قندها استفاده کرده و اسید تولید می کنند. این اسیدها مواد معدنی مینای دندان را حل می کنند. البته دندان ها طی فرآیندی مواد معدنی را دوباره بازسازی می کنند. بزاق دهان، فلوراید و برخی غذاها به این فرآیند کمک می کنند. فساد دندان زمانی آغاز می شود که سرعت از دست رفتن مواد معدنی بیش از به دست آمدن شان باشد.

هر قدر غذا به مدت طولانی تری در مجاورت باکتری ها روی دندان باقی بماند، اسید بیشتری تولید خواهد شد. بنابراین کربوهیدرات های چسبنده آسیب بیشتری به دندان می رساند. غذاهایی هم که در شیارهای دندانی جمع می شوند باعث پوسیدگی دندان می گردند.

چیپس یکی از بدترین این مواد است. فقط کافی است یک مشت چیپس بخورید و بعد ببینید چقدر تلاش لازم است تا تمام آنچه را که بین دندان ها و روی شیارها و شکاف های دندان ها باقی مانده است تمیز کنید. دندان های کرسی که شیارهای بیشتری دارند، بیشتر در معرض پوسیدگی قرار دارند .

غذاهایی که برای دندان مناسب نیستند، به هنگام خوردن، اسید تولید نمی کنند، بلکه نیم ساعت بعد، دندان را احاطه می کنند. کسانی که در طول روز نوشابه یا قهوه شیرین را جرعه جرعه می نوشند و یا شیرینی های کوچک و اسنک های حاوی کربوهیدرات زیاد مصرف می کنند، تقریباً به طور دائم یک منبع قندی در اختیار باکتری ها قرار می دهند. مطالعات نشان داده اند کسانی که بین وعده های غذایی، میان وعده های شیرین مصرف می کنند، بیشتر از کسانی که همان مقدار شیرینی همراه با غذای خود می خورند، در معرض پوسیدگی دندان قرار دارند.

البته غذاهایی هم وجود دارند که دندان ها را در مقابل پوسیدگی حفظ می کنند، زیرا ترشح بزاق را افزایش می دهند و اسیدها را خنثی می کنند و باعث می شوند که مینا کمتر مواد معدنی خود را از دست بدهد. یکی دیگر از دلایلی که باعث می شود کسانی که میان وعده های شیرین می خورند، بیشتر در معرض پوسیدگی دندان قرار گیرند این است که آنان غذاهایی مصرف نمی کنند که اثر قند را تعدیل نماید. جویدن آدامس های بدون شکر می تواند به حفاظت دندان در برابر پوسیدگی کمک نماید.

سلامت دندان ها نیز مانند سایر اعضای بدن ارتباط با تغذیه شما دارد. در واقع دهان شما نسبت به تغذیه ناکافی بسیار حساس است و این مسئله منجر به از دست رفتن زود هنگام دندان ها، مشکلات لثه و بوی بد دهان می شود. بسیاری از مشکلات تغذیه ای، دهان شما را بسیار زودتر از سایر اعضای بدن تحت تاثیر قرار می دهند زیرا سلول های تشکیل دهنده لایه داخلی دهان که مخاط نام دارد به طور مداوم در حال از بین رفتن و بازسازی می باشند. در برخی نقاط دهان، تمام سلول ها در عرض سه تا هفت روز به طور کامل با سلول های جدید جایگزین می شوند.

به طور کلی در هرم غذایی خود باید غلات کافی، حداقل دو و نیم واحد سبزیجات، ۲ واحد میوه، حداقل ۳ لیوان شیر، ماست و پنیر حاوی کلسیم و پروتئین هایی مانند گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها را قرار دهید و در مصرف چربی ها و شیرینی ها امساک نمائید.

### برای پیش گیری از پوسیدگی دندان نکات زیر را رعایت فرمایید:

۱- مصرف میان وعده ها را به حداقل برسانید تا زمانی را که دندان های تان در معرض تماس اسید قرار می گیرند کاهش دهید. اگر اهل میان وعده هستید، غذاهایی را انتخاب کنید که کربوهیدرات های قابل تخمیر نداشته باشند.

انتخاب های خوب: بهترین انتخاب ها، پنیر، مرغ یا گوشت های دیگر، مغزها یا شیر است. این غذاها ضمناً می توانند با تامین کلسیم و فسفر به بازسازی مواد معدنی دندان کمک کرده و محافظتی برای مینای دندان ایجاد نمایند.

انتخاب های متوسط: میوه های سخت مانند سیب، گلابی و سبزیجات هستند. گرچه میوه ها حاوی قند طبیعی هستند ولی مقدار زیادی نیز آب دارند که قند میوه را رقیق کرده و ترشح بزاق را تحریک می نمایند. بزاق نیز به علت دارا بودن مواد ضد باکتری از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می نماید. سبزیجات به اندازه ای کربوهیدرات ندارند که خطرناک باشند.

بدترین انتخاب ها: شکلات، شیرینی، کیک، چیپس و پفک، نان، مافین (کلوچه)، سیب زمینی سرخ کرده، چوب شور، موز، کشمش و دیگر میوه های خشک هستند. این غذاها منبع قندی لازم برای تولید اسید را در اختیار باکتری ها قرار می دهند. اگر این خوراک ها به سطح دندان بچسبند یا بین دندان ها گیر کنند خطرناک تر خواهند بود.

۲- مصرف نوشابه حتی بدون قند یا هر نوشیدنی حاوی شکر مانند قهوه یا چای شیرین و لیموناد را کاهش دهید. آب میوه ها حاوی قند طبیعی هستند و می توانند موجب پوسیدگی شوند. اگر چنین نوشابه هایی مصرف می کنید، آن

ها را جرعه جرعه به مدت طولانی استفاده نکنید. اگر یک بطری نوشابه را همراه غذا بنوشید و تمام کنید بهتر از این است که تا دو ساعت آن را جرعه جرعه مصرف کنید.

انتخاب‌های بهتر: چای بدون قند، شیر و آب، به خصوص آب حاوی فلوراید انتخاب‌های خوبی هستند. چای هم دارای فلوراید است و می‌تواند مینای دندان را تقویت نماید و پوسیدگی دندان را به تاخیر اندازد. البته مصرف چای غلیظ توصیه نمی‌شود.

۳- از مکیدن آب نبات‌های سخت، حتی اگر بسیار کوچک باشند، اجتناب نمایید. زیرا آب نبات‌ها قند زیادی برای افزایش اسید تولید شده توسط باکتری‌ها دارند. اگر می‌خواهید طعم دهان خود را تغییر دهید از آدامس‌های بدون قند استفاده کنید.

۴- خوراکی‌های ترش و اسیدی به تحلیل مواد معدنی مینای دندان کمک می‌کنند.

۵- پس از خوردن غذا، دندان‌های خود را مسواک بزنید تا پلاک‌های باکتریایی را از سطح دندان‌های خود پاک کنید. حداقل روزانه دو بار مسواک بزنید.

### از چه ویتامینهایی برای سلامت دندان‌ها استفاده کنیم؟

ویتامین C این ویتامین یک آنتی‌اکسیدان قوی است و تأثیری مهم در تشکیل پروتئین کلژن دارد. دریافت ناکافی ویتامین C تورم و خونریزی لثه و در نهایت افتادن دندان‌ها را موجب می‌شود.

فلاونوئیدها: فلاونوئیدها دسته بزرگی از پلی‌فنول‌های گیاهی بوده که دارای بیشترین تأثیر آنتی‌اکسیدانی است. بهداشت دهان دارد. پلی‌فنول‌ها دسته بزرگی از فیتوکمیکال‌های آنتی‌اکسیدان است که تأثیر بسیار مهمی در سلامت و بهداشت درمان دارد. فلاونوئیدها در موادی مانند سیب، بادام، انگور، زغال‌اخته، توت سیاه، توت‌فرنگی، ذرت، جو، کاکائو وجود دارد. کوآنزیم: این کوآنزیم قابل حل در چربی بوده و یک ماده شبه ویتامین است که در هر سلول انسانی وجود دارد. این کوآنزیم در تولید انرژی برای سلول‌ها تأثیر دارد، افزون بر آن دارای تأثیر آنتی‌اکسیدانی نیز است. این کوآنزیم به طور طبیعی در غذاهای متعددی وجود دارد: مانند جگر، دل، روغن لوبیای سویا، ساردین و بادام که حاوی مقادیر بالایی از این کوآنزیم هستند. این آنزیم برای سلامتی بسیار مهم است، زیرا دارای تأثیر آنتی‌اکسیدانی بوده و برای بازسازی سلولی و بهبود بیماری‌ها در کل بدن مفید است:

کلسیم: بهترین منابع کلسیم گیاهان با برگ سبز تیره، دانه‌ها، ماست، شیر، پنیر، فرآورده‌های سویا مانند توفو و شیر سویا است. دریافت کافی کلسیم از پوکی استخوان و افتادن دندان‌ها جلوگیری می‌کند. کلسیم در ساختمان دندان شرکت دارد. ویتامین D: این ویتامین در لبنیات وجود دارد. ویتامین D به وسیله نور خورشید در پوست ساخته می‌شود. این ویتامین به جذب کلسیم و فسفر کمک می‌کند.

تیلسیم و فسفر: این عناصر در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود و در ساختمان دندان‌ها شرکت دارند.

ویتامین B: این ویتامین‌ها در گوشت‌ها به میزان فراوان یافت می‌شود. در محصولات سویا، سالمون و دیگر ماهی‌ها نیز این ویتامین یافت می‌شود. کمبود ویتامین B خونریزی لثه، زخم‌های دهانی و التهاب زبان و لثه را سبب می‌شود.

ویتامین E: این ویتامین در جوانه غلات، لوبیا، دانه‌ها و غلات کامل وجود دارد. این ویتامین از بیماری‌های لثه جلوگیری می‌کند، به ویژه از التهاب و عفونت لثه‌ها.