



مرواریدهایی در صدف دهان کودکان

پوسیدگی دندان، شایع ترین بیماری عفونی جامعه بشری است و این در حالی است که شمار قابل توجهی از ایرانیان به نوعی به این عفونت مبتلا هستند. تحقیقات و آمارهای پراکنده نشان می دهد بیش از ۹۰ درصد افراد جامعه حداقل یک دندان پوسیده در دهان خود دارند و تعداد دندان های پوسیده در گروه کودکان ۶ تا ۱۲ ساله، به نسبت از دیگر گروه های سنی بیشتر است آکارشناسان معتقدند، عادت های بد غذایی، مسواک نزدن به عنوان یک عادت ضروری روزمره، پشت گوش انداختن مراجعه به دندان پزشک، بی اعتنایی به استفاده از نخ دندان و بسیاری از این عادات نادرست، هر یک به تنهایی برای به خطر افتادن سلامت دندان ها کافی است، چه برسد به تمامی این عادت ها که باعث شده است کمتر ایرانی دندان های سالم داشته باشد! لزیم های مصرف مواد قندی مصنوعی احمد آریایی نژاد، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی در گفتگو با رسانه های گروهی اظهار داشته است: متأسفانه مشکلات دندان در خانواده ها از سنین پایین شروع می شود که تهدید کننده بهداشت دهان و دندان هموطنان مان است. وی با بیان این مطلب که پوسیدگی دندان در میان افراد بیشتر از ۲ عامل عدم اطلاعات کافی بهداشتی و رژیم نامناسب غذایی ناشی می شود، می گوید: اکثر مواد غذایی مصرفی خانواده ها و به ویژه کودکان را مواد قندی مصنوعی تشکیل می دهد که این امر بستر مناسب را برای پوسیدگی دندان ها فراهم کرده است از اینرو سبک زندگی خانواده ها باید تغییر کند و در این زمینه به آموزش های لازم و اصولی نیاز است تا آمار پوسیدگی دندان ها در کشور کاهش یابد. این نماینده مجلس با اظهار تأسف از گنجانده نشدن خدمات دندانپزشکی در طرح تحول سلامت می افزاید: طرح تحول نظام سلامت در مرحله اول با تمرکز بر روی درمان آغاز شد، اما معتقدیم پله های اول حوزه سلامت را پیشگیری های اولیه تشکیل می دهد، چرا که هم کم هزینه تر و هم عقلانی تر است، بنابراین وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باید تمرکز خود در سال جاری را بر روی پیشگیری و بهداشت قرار دهد و اگر قرار است بهداشت دهان و دندان در این طرح دیده شود، باید تلاش کرد با برنامه ریزی های مناسب، در سال های آینده از آمار پوسیدگی های دندان کاسته شود. لوی یاد آوری می کند: متأسفانه مسئولان بدون در نظر گرفتن شاخص پوسیدگی دندان ها در بسته طرح تحول نظام سلامت، تنها بحث بهداشت و پیشگیری در سطح یک را در نظر گرفتند که شامل آموزش

بهداشت دندان، ویزیت بیمار، چکاب و نسخه نویسی، فلوراید تراپی و جرم گیری دندان ها می شود و به عبارت دیگر پوشش هزینه های ترمیم دندان در بسته ارائه خدمات طرح تحول سلامت متاسفانه مورد توجه قرار نگرفته است. آریایی نژاد با اشاره به این مطلب که در سال گذشته پوشش بیمه دندانپزشکی برای کودکان زیر ۱۲ سال مطرح و توسط وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی نیز ابلاغ شده است، می گوید: مساله اینجاست که بیمه های درمانی در هیچ شرایطی حاضر به پرداخت هزینه های دندانپزشکی نیستند و در زمینه ارائه خدمات دندانپزشکی کودکان زیر ۱۲ سال هم در قالب طرح تحول نظام سلامت تنها به آموزش و بهداشت دندان ها توجه شده است. وی می افزاید: بخشی از برنامه های بهداشت دهان و دندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با همکاری وزارت آموزش و پرورش در حال اجراست و برای اجرای این برنامه ها که در ادامه مسیر طرح تحول سلامت هدف گذاری شده، لازم است بیمه ها تقویت شود تا در سال جاری شاهد تحول چشمگیری در حوزه سلامت دهان و دندان باشیم. پوسیدگی دندان و علایم آن دکتر کاظم مهرداد دندانپزشک کودکان در مورد پوسیدگی دندان ها به گزارشگر روز نامه اطلاعات می گوید: بعد از سرما خوردگی شایع ترین بیماری که بشر را تهدید می کند، پوسیدگی دندان هاست. این بیماری یک شبه اتفاق نمی افتد، بلکه فرآیندی فیزیکی و شیمیایی است که بر حسب شرایط محیط دهان شروع می شود و طوری پیش می رود که ساختمان مینای دندان را که نسج بسیار سختی دارد، در مدت چند ماه نرم می کند و از بین می برد. وی با بیان این مطلب که شعار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۵ میلادی به بهبود دائمی مواد غذایی اختصاص یافته است، می افزاید: پوسیدگی دندان ها با خوردن غذا هایی که برای آن ها ضرر دارند، مانند شکر و مواد قندی ایجاد می شود که با کنترل مصرف مواد قندی بخصوص در دوران کودکی، می توان دندان های سالمی داشت. این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این مطلب که روند پوسیدگی دندان ها طولانی مدت است می گوید: میکروب هایی که در دهان وجود دارند، از مواد قندی اسید می سازند. این اسید مواد آهکی دندان را از بین می برد و خراب می کند و در واقع پوسیدگی دندان بر اثر انباشته شدن میکروب ها بر روی مواد قندی (شکر) به وجود می آیند. میکروب ها مواد قندی را به اسید تبدیل می کنند و اسید آهک دندان را حل می کند از اینرو اگر مواد قندی مصرف نکنیم، اصلاً پوسیدگی به وجود نمی آید. چون میکروب را نمی توانیم کاملاً از بین ببریم و به همین دلیل باید مصرف مواد قندی را کنترل کنیم. کنترل هم به این معنا نیست که کودکان را از خوردن شیرینی محروم کنیم، بلکه آنچه که سبب پوسیدگی دندان می شود، استفاده مداوم و نابجا از شیرینی است. کودکانی که شیرینی زیاد می خورند، دچار پوسیدگی می شوند و از این رو والدین باید مواظب نوع غذاهای مصرفی کودکان خود باشند و از مصرف غذا هایی که حاوی شکر است، تا حد ممکن پیشگیری کنند. نقش سبب غذایی خانواده در سلامت دندان ها دکتر مهرداد با اشاره به این مطلب که سبب غذایی هر خانواده تعیین کننده وضعیت

دندان های آن خانواده است، یادآوری می کند: منظور این است غذاهایی که حاوی شکرند، مانند شیر کاکائو، حلوا ارده، مربا و آبمیوه حتی المقدور در غذای روزانه خانواده ها مصرف نشود، زیرا احتمال پوسیدگی دندان ها را افزایش می دهند، به طوری که کودکان خانواده هایی که صبحانه چای و نان و پنیر و شیر معمولی بدون اضافه کردن شکر و دیگر مواد شیرین مصرف می کنند، کمتر دچار پوسیدگی دندان می شوند. لوی در پاسخ به این پرسش که آیا آب میوه های طبیعی هم باعث پوسیدگی دندان ها می شود، می گوید: علاوه بر اینکه تمامی آب میوه های طبیعی به پوسیدگی دندان ها کمک می کنند، حتی شربت های تقویتی هم که برای کودکان تجویز می شود، از عوامل پوسیدگی دندان ها به حساب می آیند. همچنین با این که خوردن سیب باعث تمیز شدن و شفافیت دندان ها می شود، نوشیدن آب سیب چون اسیدی است و pH دهان را کاهش می دهد، می تواند برای سلامت دندان ها زیان آور باشد. این دندانپزشک در مورد روش «فیشور سیلانت» می افزاید: «فیشور سیلانت» از نظر علمی قابل قبول است، منتهی برای خانواده ها این تصورات شبهه پیش می آید که با استفاده از این روش، دندان فرزندانشان پوسیده نمی شود. در حالی که اصولاً این روش، به معنای مهر و موم کردن شیار های دندان است و سطح کناری دندان ها را که معمولاً پوسیدگی از آنجا شروع می شود، نمی توان «فیشور سیلانت» کرد. این روش فقط برای نقطه های ضعیفی است که در سطح جونده روی دندان قرار دارد و در کودکانی که کنترل بزاقشان مشکل است، چندان جواب نمی دهد. لوی با اشاره به این مطلب که پر کردن فیشور سیلانت و استفاده از فلوراید تمامی مشکل پوسیدگی دندان ها را حل نمی کند، یادآوری می کند: متأسفانه آمار کودکان دوو سه ساله ای که به دلیل پوسیدگی دندان حتی بیهوش می شوند بالا است. این نوع پوسیدگی دندان ها غالباً به علت شیر خوردن طولانی مدت کودک پیش می آید، به طوری که لاکتوز یا قند شیر مادر به وسیله میکروب های دهان، تبدیل به اسید می شود و این اسید سطح تمامی دندان ها را از بین می برد. از این رو مادران باید توجه داشته باشند تعداد دفعات شیر دادنشان مشخص باشد و سینه مادر در دندان های کودک نماند. دکتر مهرداد در پاسخ به این پرسش که دندانپزشکان کودکان از نظر روانی باید چه مسائلی را مد نظر داشته باشند، می گوید: دندانپزشکان اطفال در دوره های خاصی با تمامی روش های درست رفتار، معاینه و درمان کودکان آشنا می شوند. مسواک زدن کودکان دکتر مهرداد در مورد مسواک زدن کودکان اظهار می دارد: مسواک زدن برای تمیز کردن دندان ها بسیار مفید است، ولی پلاک میکروبی چسبیده به دندان کودکان به سادگی با مسواک بر داشته نمی شود و از اینرو پیشگیری از تشکیل آن، ضرورت دارد. لوی در پاسخ به این پرسش که آیا بعد از خوردن شیرینی، مسواک زدن فایده ای دارد یادآوری می کند: این کار بخصوص برای بچه ها عملی نیست، کدام کودکی را می شناسید که بعد از خوردن شیرینی، علاقه مند به مسواک زدن دندان های خود باشد! بهترین روش پیشگیری این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در مورد فلوراید

تراپی دندان ها می گوید: «فلوراید تراپی» یکی از روش های مؤثر پیشگیری از پوسیدگی دندان ها است. «فلوراید» ماده ای است که با مواد تشکیل دهنده مینای دندان ترکیب می شود و این ترکیب جدید در برابر پوسیدگی دندان ها مقاومت بالاتری دارد. فلوراید از جمله موادی است که در آب آشامیدنی موجود است و نیاز به درمان با آن، به غلظت فلوراید در آب آشامیدنی ارتباط دارد. در برخی مناطق ایران مثل استان های جنوبی و سواحل خلیج فارس، غلظت فلوراید آب در حدی بالا است که حتی باعث رنگ گرفتن و متخلخل شدن مینای دندان ها می شود. «فلوراید تراپی» بهتر است در مطب و زیر نظر دندانپزشک انجام شود. خوشبختانه خمیر دندان های موجود فلورید دارند و کسانی که روزانه از این خمیر دندان ها استفاده می کنند، از دندان های سالمتری برخوردارند. لوی سپس خطاب به والدین اظهار می دارد: مسئولیت حفظ سلامت دندان های کودکان به عهده پدران و مادران است و علاوه بر مسواک زدن، بهترین روش برای پیشگیری از پوسیدگی دندان ها، کنترل مواد غذایی مصرفی در خانواده است. کاهش سن پوسیدگی دندان ها دکترا علی مقدادی دندانپزشک نیز در مورد کاهش سن پوسیدگی دندان ها در کشورمان به گزارشگر روز نامه اطلاعات می گوید: در پیمایش کشوری که در سال ۱۳۹۲ انجام شد، این نتیجه به دست آمد که شاخص پوسیدگی دندان ها در کشورها، مقدار پوسیدگی است که در کودکان ۱۲ ساله وجود دارد. زیرا در این سن تمامی دندان های دائمی در دهان رویش پیدا کرده و این سن، نقطه خاصی است که برای تعیین وضعیت سلامت دهان و دندان افراد یک کشور مورد توجه قرار می گیرد. لوی با بیان این مطلب که شاخص سالانه سلامت دندان کودکان ۱۲ ساله در سال ۱۳۸۳ پوسیدگی، کشیدن یا خراب شدن ۲ دندان بوده است، می افزاید: بیش از ۹۰ درصد این شاخص مربوط به دندان های پوسیده است و از اینرو تقریباً خود شاخص را مساوی با دندان های پوسیده تلقی می کنند، به این معنی که این کودکان در سال ۱۳۸۳ به طور متوسط ۲ دندان پوسیده داشته اند که در سال ۱۳۹۲ تغییر فاحشی نداشته است. این دندانپزشک یادآوری می کند: اگر اعضای خانواده ها از دندان هایشان مراقبت کنند، آمار پوسیدگی دندان ها به شدت کاهش می یابد. شاخص مطلوب این است که عدد پوسیدگی دندان های کودکان در کشورمان صفر باشد، یعنی هیچ دندان پوسیده ای که نیاز به ترمیم داشته باشد، در آنان دیده نشود. لوی در مورد شاخص دلخواه و موردنظر جامعه دندانپزشکی می گوید: وضعیت ایده آل جامعه دندانپزشکی تا افق سال ۱۴۰۴ خورشیدی برای کودکان ۶ تا ۱۲ ساله کشور، رسیدن به نقطه صفر است. در حال حاضر حدود ۲۷ درصد از کودکان ۱۲ ساله هیچ پوسیدگی دندانانی ندارند که آمار بسیار خوبی است و به این معنی است که بیش از یک چهارم کودکان ایرانی دندان های سالم و عاری از پوسیدگی دارند. اولین نشانه های پوسیدگی دندان ها دکترا مقدادی در پاسخ به این پرسش که اولین نشانه های پوسیدگی دندان ها قبل از تشخیص دندان پزشکان کدام است، می افزاید: اولین نشانه پوسیدگی در سطوح صاف مینا و تاج دندان، زمانی که دندان تمیز و خشک

باشد، لکه های سفید است که توسط دندان پزشک قابل تشخیص است و پس از آن در صورتی که روش های پیشگیری از پوسیدگی رعایت نشود، از دست رفتن بافت معدنی مینای دندان پیشرفت می کند و حفره تشکیل می شود. ایجاد حفره در دندان ها، نشانه عفونت باکتریایی آن ها است. لوی در مورد برگشت پوسیدگی دندان هایی که یک بار ترمیم شده است، یادآوری می کند: دندان دارای ۵ سطح است که از ۲ سو یک دندان را به دندان های مجاور می چسباند. سطح جونده، که در سمت گونه است و سطحی که سمت زبان است، دیگر سطوح یک دندان را تشکیل می دهند. در تمامی این ۵ سطح احتمال پوسیدگی وجود دارد. دندان معمولا از سطح جونده می پوسد، اما پس از ترمیم ممکن است پوسیدگی از بین ۲ دندان آغاز شود و مرحله بعد ممکن است از سطح بیرونی بپوسد. بنابراین، ترمیم دندان پوسیده به این معنا نیست که دیگر نمی پوسد، بلکه ممکن است هر بار از یک سمت دچار پوسیدگی شود. این دندان پزشک با بیان این مطلب که ۷۰ تا ۸۰ درصد پوسیدگی های شایع دندانی از بین دندان ها شروع می شود و علت آن هم استفاده نکردن از نخ دندان است، می گوید: نخ دندان تنها وسیله ای است که با آن می توان بین دندان ها را تمیز کرد. زیرا غذایی که بین دندان ها گیر می کند، با حرکت و بزاق دهان و حتی با مسواک خارج نمی شود و این در حالی است غذایی که روی سطح دندان باقی می ماند، در طی روز با حرکت زبان و نوشیدن پاک می شود، اما بین دندان ها به واسطه مواد غذایی که گیر کرده است، به سرعت دچار پوسیدگی می شود. بنابراین ۴۰ درصد سطوح دندان ها که باید با نخ دندان تمیز شود، مستعد پوسیدگی است و به همین علت آمار پوسیدگی بین دندانی در کشور ما بسیار بالاتر از پوسیدگی سطح دندان هاست. اغلب مردم تصور می کنند که مسواک زدن برای بهداشت دندان ها، مهم تر از کشیدن نخ دندان است. روش های مسواک زدن اصولی کودکان به گفته کارشناسان، بهترین روش مسواک زدن با توجه به سن کودک، متفاوت است. از زمانی که کودک بتواند خودش مسواک بزند. بهترین روش، مسواک زدن به سمت جلو و عقب است و به تدریج و با افزایش مهارت کودک و بالا رفتن سن او روش مسواک زدن به شکل دایره ای شکل، روی دندان ها و لثه در می آید. نکته مهم، مسواک زدن منظم ۲ بار در روز برای کودکان است، که یکی از آن های باید قبل از خوابیدن انجام شود. نوبت دیگر مسواک زدن، بهتر است صبح بعد از صبحانه باشد که هم غذاهای شیرین عامل پوسیدگی دندان ها از حفره دهان پاک شوند و هم دهان کودک در ابتدای روز خوشبو باشد. codex۲۴x

کد خبر: ۲۲۴۳۹۲۳۶

اطلاعات تکمیلی:

گروه اختصاصی: علمی

رتبه:

جهت گیری:



منبع: فارس

گروه: دانشگاه

تاریخ خبر: ۱۳۹۴/۰۳/۱۵



ضیافت اندیشه استادان در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار می شود

به گزارش خبرنگار گروه دانشگاه خبرگزاری فارس، طرح ضیافت اندیشه استادان ویژه اساتید دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ماه مبارک رمضان از ۳۰ خرداد تا ۶ تیرماه در دانشکده بهداشت برگزار می شود. طرح ضیافت اندیشه اساتید در راستای منویات مقام معظم رهبری مبنی بر ارتقای معرفت افزایی و ارتقای بصیرت دینی و سیاسی اساتید دانشگاه های کشور اجرا می شود. این طرح توسط مرکز هم اندیشی اساتید نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری دانشگاه، در ماه مبارک رمضان از ۳۰ خردادماه تا ۶ تیرماه سال ۹۴، به مدت ۸ روز در دو سطح ۱ و ۲ با موضوعات؛ اخلاق علمی و حرفه ای، معرفت شناسی، تاریخ علم و تمدن اسلامی، اصول تعلیم و تربیت اسلامی و اندیشه سیاسی برگزار خواهد شد. اساتید علاقمند به ثبت نام و شرکت در این طرح می توانند تا ۲۰ خردادماه با مراجعه به نشانی ziafatasatid.nahad.ir نسبت به تکمیل فرم ثبت نام اقدام کنند.

انتهای پیام/

کد خبر: ۲۲۴۳۲۳۱۱

اطلاعات تکمیلی:

گروه اختصاصی: دانشجویی

رتبه:

جهت گیری:



چرا نباید تند تند غذا خورد؟

آفتاب : دکتر رسول چوپانی، متخصص طب سنتی درباره این عادت اشتباه گفت: «هضم غذا از مخاط دهان شروع می شود. یعنی در بزاق دهان ما، ماده ای به نام پتیلین وجود دارد که این ماده می تواند به هضم بهتر غذا در دستگاه گوارش، کمک زیادی بکند. زمانی که شما غذا را به خوبی می جوید، اجازه ترکیب بزاق دهان با مواد غذایی، قبل از ورود به معده را می دهید و به این ترتیب، یکی از مراحل هضم را با موفقیت پشت سر می گذارید. این در حالی است که ترشح و ترکیب بزاق دهان با ماده غذایی در افرادی که غذا را تندتند و نجویده قورت می دهند، به خوبی صورت نمی گیرد و معده آنها برای مرحله بعدی هضم، به دردمر می افتد». این عضو هیات علمی دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه سخنان خود افزود: «غذایی که در دهان به خوبی جویده نشود، در معده هم به خوبی هضم نخواهد شد. چرا؟ چون معده ما دندانی برای جویدن این غذای خشک ندارد». وی تاکید کرد که ترشح بزاق دهان بعد از بلعیدن لقمه های غذا، متوقف می شود. با این حساب، افرادی که هنگام خوردن غذا، نیاز زیادی به نوشیدن آب حس می کنند، باید بدانند که غذایشان را به خوبی نمی جویند و بزاق کافی در دهان آنها ترشح نمی شود. «ترشح بزاق، باعث نرم و لزج شدن لقمه و سهولت در بلع آن می شود». به گزارش سلامانه، دکتر چوپانی در نهایت گفت که وقتی یک لقمه یا یک قاشق غذا داخل دهانتان می گذارید، قاشق خالی را داخل بشقاب قرار دهید و تا بلع کامل آن لقمه، لقمه دیگری را آماده نکنید تا خودتان را به صورت ناخواسته، مجبور به تندتند غذا خوردن نکرده باشید.

کد خبر: ۲۲۴۳۸۲۲۳

اطلاعات تکمیلی:

گروه اختصاصی: علمی

رتبه:

جهت گیری: