

رسول اکرم فرمودند:

دندانهای خویش را با مسواک پاکیزه نگه دارید، زیرا دهان راه تلاوت قرآن است.

روش های خود مراقبتی در سلامت دهان و دندان سالمندان

سلامت دهان آینه ای از سلامت کل و بخشی جدایی ناپذیر از سلامت عمومی بدن است. عدم رعایت بهداشت دهان و دندان در سالمندان کم برخوردار به عنوان یک عامل خطر مهم برای سلامت عمومی این افراد اعلان شده و به همین دلیل ضمن از دست دادن دندانها شرایط مناسب تری برای افزایش بروز بیماریهای سیستمیک از جمله بیماریهای قلبی عروقی، تنفسی، دیابت و غیره فراهم می گردد. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی افراد بالای ۶۵ سال گروه سالمندان را تشکیل می دهند. با عنایت به بهبود شرایط عمومی اقتصادی-اجتماعی و افزایش امید به زندگی تعداد سالمندان در جهان رو به افزایش است.

افزایش سن معمولا همراه با بروز بیماریهای گوناگون بوده و در این شرایط افراد سالمند برای تامین سلامتی یا درمان بیماریها بایستی قادر به مصرف انواع گروه های غذایی اعم از منابع پروتئینی و ویتامین ها بوده تا به این ترتیب سلامتی خود را هر چه سریعتر بدست آورند. بنابر این نقش دهان و سلامتی دندانها در این سن بسیار مهم بوده و رعایت بهداشت فردی بایستی مورد توجه قرار گیرد. بدیهی است که مراقبت از دندانها بایستی از زمان رویش آنها آغاز شده و بطور جدی در تمام طول عمر ادامه یافته و با ملاقات منظم به دندانپزشک و انجام جرمگیری و دریافت سایر خدمات پیشگیری بطور سالانه، چنانچه مشکلی هم اتفاق افتاد هر چه سریعتر نسبت به درمان آن اقدام تا همیشه از دندانهای سالم و زیبا بهره مند باشیم.

این باور که دندانها روزی خراب می شوند و روزی کشیده و یک روز هم جایگزین می شوند از نظر علمی کاملا مردود است، زیرا دندانها بطور طبیعی دارای خاصیت خود ترمیمی هستند. هر بار که مینای دندان در معرض میوه یا مواد غذایی ترش که حاوی اسید است قرار می گیرد لایه ای بسیار نازک از روی آن برداشته می شود. اما این امر برای ما محسوس نیست و در صورت تمیز کردن دندانها، در حضور فلوراید املح موجود در بزاق مجددا روی دندانها نشسته و آنرا محکم می کند. بنا بر این اگر ما هم به اندازه حضرت نوح عمر داشته باشیم میتوانیم برای تمام عمر از دندانهای سالم و زیبا لذت ببریم منوط به اینکه در تمیزی و نظافت منظم دندانها کوشا باشیم.

بدیهی است که سلامت انسانها و جامعه نقش موثری در توسعه و توانمندی جامعه دارد. سلامت، محور توسعه و سطح سلامت متقابلا از توسعه یافتگی بهره می گیرد. بهره مندی از عمر طولانی و تامین سلامت در تمام عمر اهمیت فراوانی دارد. لذا توجه به توصیه پیامبر گرامی اسلام مبنی بر مسواک زدن هنگام وضو گرفتن سلامتی کامل دندانها را برای همه عمر تضمین می نماید.

اولین قدم برای سلامت دندانها:

پیشگیری از بروز بیماری و درمان آن در مراحل اولیه است.

دومین قدم:

مراقبت صحیح، تغذیه صحیح، استفاده از مشتقات فلوراید

(بصورت ژل، دهانشویه و خمیردندان) است.

سومین قدم:

مراجعات منظم به دندانپزشک برای معاینه و انجام خدمات پیشگیری است.

بهداشت دهان و دندانهای مصنوعی متحرک - پس از هر وعده غذا بایستی دندانهای مصنوعی را از دهان خارج نموده و با آب ولرم شستشو داد. همچنین با استفاده از آب ولرم محتوی مقدار کمی نمک دهان نیز باید شسته شود. از مسواک نرم هم برای تمیز کردن دهان میتوان استفاده نمود. هنگام شب دندانهای مصنوعی را از دهان خارج و در یک ظرف درب دار محتوی آب قرار دهید. برای جلوگیری از جمع شدن زنگ یا جرم روی دندان مصنوعی به اندازه یک قاشق مربا خوری وایتکس در ظرف فوق بریزید و صبح آنرا بخوبی بشویید (دقت شود که این توصیه شامل پلاکهای دندانی که قسمتی از آن با فلز ساخته شده باشد نمی شود).

دندانهای مصنوعی و دهان افرادی که از آن استفاده می کنند بایستی حداقل سالی یکبار توسط دندانپزشک مورد معاینه قرار گرفته و در صورت لزوم اصلاحات لازم انجام و در صورت لزوم نسبت به تعویض آن اقدام شود. دندانهای لق ممکن است باعث زخم و ضایعات مختلف گردد.

سیگار و سرطان دهان: مصرف سیگار از مهمترین عوامل بروز سرطان دهان و حنجره می باشد. حدود ۹۰٪ افرادی که دچار این مشکلات می شوند سیگاری هستند. دود سیگار محتوی بیش از ۴۰۰۰ نوع سموم مختلف است که هر یک میتواند زیانهای جبران ناپذیری را در فرد سیگاری، افرادی که در معرض دود سیگار قرار می گیرند و حتی جنین در حال رشد نیز از طریق تنفس مادر صدمه ببیند. مصرف قلیان به مراتب بدتر از سیگار است زیرا یک قلیان معادل حد اقل ۱۰۰ سیگار است. با توجه به متفاوت بودن میزان مقاومت یا مستعد بودن افراد این صدمات ممکن است در فرد سیگاری و اطرافیان او به اشکال مختلف دیده شده و یا در صورت تاثیر روی ژن والدین جوان فرزندان آنها را دچار نواقص مادرزادی و یا بیماریهای سیستمیک متعددی بنماید. ضایعات سرطانی ناحیه دهان و فک و حنجره در ابتدا با زخم ها و لکه های سفید و قرمز رنگی در دهان آغاز می گردد که خاموش و کاملا بدون درد بوده و زمانی که علائم ظاهر شود ضایعه با درجات مختلفی گسترش یافته، درمان را پیچیده و موفقیت آنرا پایین می آورد. در حالی که تشخیص و درمان زود هنگام میتواند با موفقیت قابل توجهی همراه باشد. افرادی که موفق به ترک سیگار و قلیان می شوند بازسازی نسوج تخریب شده در نقاط مختلف بدن مخصوصا در ریه ها آغاز می گردد به نحوی که فرد با گذشت یک سال تغییرات محسوسی را در ارتباط با سلامتی خود احساس می کند.

امروزه دندانپزشکان و بهداشتکاران نقش بسیار مهمی را در امر مشاوره ترک سیگار با بیماران دندانپزشکی ایفا می نمایند. ترک سیگار امری است کاملا اختیاری و ارادی و همه کسانی که با آگاهی از مضرات دخانیات نسبت به ترک اقدام نموده اند، توانسته اند با موفقیت کامل نسبت به اصلاح رفتار خود اقدام نمایند. کسانی که مایل به ترک باشند م میتوانند با مشاوره های تخصصی و استفاده از روشهای علمی تجربه موفقیت داشته باشند.