

فهرست

- پیش گفتار..... ۶
- نکات مهم پیش از مراجعه به دندانپزشکی..... ۷
- آشنایی با اصطلاحات دندانپزشکی..... ۷

پرسش‌های مربوط به:

- بهداشت دهان و دندان
- درد
- زیبایی
- پیشگیری با درمان به موقع
- از دست دادن دندان‌ها
- لثه و بافت‌های نگهدارنده دندان
- نکات مهم پس از انجام درمان

پیش‌گفتار

آدمی در عالم خاکی نمی‌آید بدست
عالم دیگر بیاید ساخت و از نو آدمی

به دنبال گسترش روزافزون نیازهای دندانپزشکی و به تبع آن سردرگمی افراد در انتخاب بهترین راهکار درمانی بر آن شدیم تا به صورت خلاصه و جامع در این کتاب رایج‌ترین سوالات دندانپزشکی مراجعین و پاسخ آنها را جمع‌آوری کنیم تا خوانندگان عزیز با آگاهی بیشتر نسبت به نیازهای درمانی خود به دندان پزشکی مراجعه کنند. طبیعی است این کتاب عاری از نقص نمی‌باشد لذا خواهشمندیم هر گونه انتقادات و پیشنهادات خود را در جهت کامل‌تر شدن این مجموعه با ما در میان بگذارید. در انتها لازم است از رزیدنت‌های محترم بخش پرپودانتیکس دانشکده دندانپزشکی شهید بهشتی که صمیمانه ما را در جمع‌آوری این کتاب یاری رساندند تشکر نماییم.

دکتر رضا عمید

دکتر آرش غفوری رانکوهی

نکات مهم پیش از مراجعه به دندانپزشکی

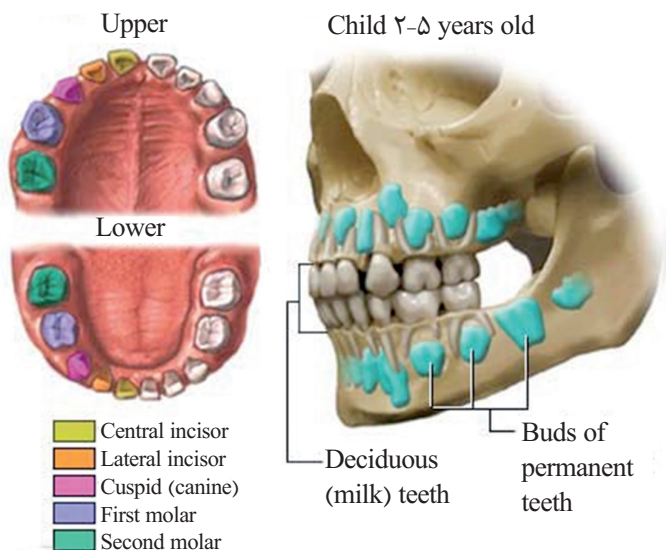
- از خوردن غذاهای بو دار حاوی سیر و پیاز خودداری نمایید.
- حتی الامکان از وسایل آرایشی کمتر استفاده شود.
- در صورت وجود هرگونه بیماری شناخته شده مانند آلرژی، بیماری‌های قلبی- تنفسی بیماری‌های کبدی، خونی، آسم و دیابت دندانپزشک معالج را مطلع نمایید.
- در صورتی که حین مراجعه باردار هستید یا به نوزاد خود شیر می‌دهید دندانپزشک معالج را مطلع نمایید.
- در صورت مصرف هرگونه دارو در ۶ ماه اخیر دندانپزشک خود را آگاه نمایید.
- در صورتی که طی ۲ هفته اخیر دچار تبخال شده‌اید حتماً به دندانپزشک خود اطلاع دهید.
- آرامش خود را حفظ نمایید و به دندانپزشک خود اعتماد کنید.

آشنایی با اصطلاحات دندانپزشکی

- الف) دندان شیری و دندان دائمی:** هر فرد در طول زندگی خود ۲ سری دندان خواهد داشت. سری اول دندان‌ها که شامل ۲۰ دندان می‌باشد ابتدا رویش پیدا می‌کنند و در ادامه می‌افتند و جای خود را به دندان‌های سری دوم می‌دهند. به این سری اول از دندان‌ها که ابتدا رویش می‌کنند در اصطلاح دندان شیری گویند و به سری دوم دندان‌ها که ۳۲ عدد هستند دندان‌های دائمی (permenant) گویند. (شکل ۱)
- ب) لثه:** به بافت صورتی رنگی که دندان‌ها را در بر می‌گیرد لثه می‌گویند.
- ج) اکلوزن:** به وضعیت دندان‌های فک بالا و پایین (نسبت به یکدیگر) هنگامی که در تماس با هم قرار می‌گیرند در اصطلاح اکلوزن گویند.
- د) پوسیدگی:** هنگامی که بدنبال فعالیت میکروب‌ها در محیط دهان دندان ساختار

سخت اولیه خود را از دست می‌دهد و روی آن حفره ایجاد می‌شود می‌گویند دندان دچار پوسیدگی شده است.

ه) پرپودنشیوم: به مجموعه‌ی لثه اطراف دندان، استخوانی که ریشه دندان را در بر گرفته و الیافی که دندان را به استخوان فک متصل می‌کنند پرپودنشیوم گویند.



شکل (۱)

۱) چرا باید مسواک بزنیم؟

دندان‌ها یکی از زیباترین و در عین حال پیچیده‌ترین اعضای بدن انسان هستند که نقش مهمی در زیبایی، صحبت کردن و جویدن دارند.

با تغییر شرایط زندگی انسان و عادات غذایی و استفاده روز افزون از رژیم غذایی نرم و مواد حاوی قند بالا مانند شیرینی‌ها، آب میوه، نوشابه و... دندان‌ها از اولین اعضای بدن هستند که برای حفظ سلامتی و کارایی خود دچار مشکل شده‌اند. امروزه دندان‌ها بدون محافظت و توجه خاص صاحبان خود عمر چندان درازی نخواهد داشت.

در حفره دهان هر یک از ما تعداد بسیار زیادی میکروارگانیسم‌های مختلف مانند انواع باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌ها حضور دارند و بسیاری از آنها قادرند به سطح دندان متصل شوند و تکثیر یابند. این دسته از میکروارگانیسم‌ها با استفاده از مواد غذایی که ما طی روز

آشنایی با رشته‌های دندان پزشکی

رشته	نام علمی	محدوده فعالیت
دندان پزشکی اطفال	Pediatric dentistry	درمان تمام مشکلات دندانی از دوران کودکی تا نوجوانی
ارتودنسی	Orthodontics	درمان ناهنجاری‌های شکلی دندان و فکی
بیماری‌های دهان	Oral medicine	تشخیص و درمان ضایعات حفره دهان
پاتولوژی دهان	Oral pathology	تشخیص نوع بیماری با بررسی‌های آزمایشگاهی
دندان پزشکی ترمیمی	Restorative dentistry	ترمیم دندان‌های تخریب شده
اندودنتیکس	Endodontics	درمان بیماری‌های ریشه دندان (عصب کشی) و جراحی‌های انتهای ریشه
جراحی دهان، فک و صورت	Oral and maxillofacial surgery	خارج کردن دندان‌های نهفته و ضایعات خوش خیم و بدخیم حفره دهان و ناحیه سر و گردن، کاشت ایمپلنت و انجام پیوندهای استخوانی و درمان مشکلات حاصل از تروما و انواع شکستگی‌های فک و صورت
پریودنتیکس	Periodontics	درمان غیر جراحی و جراحی برای درمان مشکلات لثه و بافت‌های نگهدارنده دندان، کاشت ایمپلنت و بازسازی استخوان و بافت نرم با پیوندهای استخوانی و جراحی‌های پلاستیک در داخل حفره دهان
پروتزهای دندان و فکی	Prosthodontics	ساخت انواع پروتزهای ثابت و متحرک بر روی دندان و ایمپلنت، ساخت پروتزهای فک و صورت برای جایگزینی اندام‌های از دست رفته
رادیولوژی فک و صورت	Oral and maxillofacial radiology	تهیه و تفسیر انواع تصویر برداری‌های دو و سه بعدی از داخل حفره دهان و ناحیه فک و صورت

استفاده می‌کنیم زندگی، تولید مثل و فعالیت می‌کنند و در صورتی که به حال خود رها شوند تعدادشان بیشتر و فعالیت تخریبی‌شان شدیدتر خواهد شد.

به دنبال اتصال و حضور این باکتری‌ها روی دندان، موادی از آنها آزاد می‌شود که قادرند نسج سخت مینای دندان را که سخت‌ترین ماده در بدن انسان است تخریب نموده و کم‌کم محل زندگی خود را در سطح دندان و سطوح داخلی‌تر آن گسترش دهند. در اصطلاح به تخریب نسج سخت دندان دنبال فعالیت میکروارگانیسم‌ها پوسیدگی (caries) گفته می‌شود. (شکل ۲)



شکل (۲)

یکی از راه‌های جلوگیری از پوسیده شدن دندان‌ها برهم زدن اتصال میکروارگانیسم‌ها به سطح دندان و به عبارت ساده‌تر تمیز کردن دندان‌هاست. راحت‌ترین و در عین حال مهم‌ترین راه‌های تمیز کردن دندان مسواک زدن است که با تمیز کردن سطح دندان‌ها و جدا کردن میکروارگانیسم‌های مضر جلوی فعالیت تخریبی آنها را گرفته و بدین ترتیب از پوسیده شدن دندان‌ها جلوگیری می‌نماید.

۲) از چه مسواکی استفاده کنیم؟

مسواک در شکل‌ها و اندازه‌های مختلف و توسط شرکت‌های متعدد تولید و به بازار عرضه می‌شود. هر مسواک از یک دسته و تعدادی پرز (Bristle) با طول‌های مختلف و با ضخامت‌های متفاوت تشکیل شده است.

بطور کلی هیچ تفاوتی بین کارایی انواع مختلف مسواک‌ها وجود ندارد و در صورت استفاده صحیح تمامی آنها می‌توانند مفید باشند.

مسواک‌ها براساس ضخامت پرزهای خود به سه دسته تقسیم می‌شوند: سفت (Hard)، متوسط (medium) و نرم (Soft). توصیه ما استفاده از نوع متوسط و نرم است و تا حد امکان از نوع نرم آن استفاده کنید. زیرا احتمال آسیب رسیدن به لثه، زخمی کردن آن و نیز سایش دندان به مرور زمان بدنبال استفاده از مسواک‌های سخت بیشتر است.

۳) کدام خمیر دندان برایم بهتر است؟

خمیر دندان (Tooth paste) از مواد مختلفی تشکیل شده است که هر یک وظیفه خاصی را ایفا می‌نمایند. امروزه بسیاری از خمیر دندان‌ها حاوی فلوراید هستند. فلوراید ماده مناسبی جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان‌هاست و توصیه می‌شود از خمیر دندانی استفاده نمایید که فلورایددار باشد.

میزان مواد ساینده نیز در خمیر دندان‌های مختلف متفاوت است. برخی از خمیر دندان‌ها که مواد ساینده بیشتری دارند در بازار با نام خمیر دندان سفیدکننده (Whitening) عرضه می‌گردند که البته واقعاً دندان‌ها را سفید نمی‌کنند و تنها رنگینه روی دندان‌ها را بر می‌دارند و استفاده از آنها به صورت روزانه توصیه نمی‌شود.

همچنین برخی از خمیر دندان‌ها (Tartar control) اند و در داخل خود حاوی موادی هستند که از تشکیل جرم جدید روی دندان‌ها ممانعت می‌نماید و برای افرادی که سیگاری هستند استفاده از این دسته سودمند خواهد بود.

همچنین دسته‌ای از خمیر دندان‌ها هستند که ضد حساسیت نام دارند و برای دندان‌های حساس مفید می‌باشند. برای اطلاع بیشتر از نوع و طریقه استفاده با دندانپزشک خود مشورت نمایید.

همیشه برای مسواک زدن از یک سمت شروع کرده به پیش بروید تا مطمئن شوید تمام دندان‌هایتان را تمیز کرده اید و جایی را از قلم ننداخته‌اید.

نکته مهم این است که نباید فقط به تمیز کردن سطح بیرونی دندان‌ها اکتفا نمایید. سطح جونده و سطح داخلی دندان‌ها محل مساعدی جهت تجمع و فعالیت میکروب‌هاست بنابراین حتما باید با دقت تمیز شوند.

در صورتی که ترجیح می‌دهید از مسواک معمولی (دستی) استفاده نمایید روش‌های مختلفی وجود دارد که شایع‌ترین و بدترین آنها روش (Scrub) نام دارد که در آن مسواک به صورت افقی روی دندان‌ها کشیده می‌شود. این روش نه تنها دندان‌ها را به صورت ایده آل تمیز نمی‌کند بلکه احتمال سایش دندان‌ها و تحلیل لثه را نیز افزایش می‌دهد. بسته به شرایط دهان و دندان ممکن است روش‌های مختلفی توسط دندانپزشک توصیه شود. توصیه می‌کنیم در درجه اول روشی را که دندانپزشک خودتان توصیه می‌نماید اجرا نمایید. باین حال یکی از روش‌های مناسب و شناخته شده که مورد توافق اکثر دندانپزشکان است روش Bass می‌باشد. (شکل ۳)



شکل (۳)

در این روش مسواک با زاویه ۴۵ درجه روی محل اتصال دندان به لثه قرار می‌گیرد و با فشار ملایم حرکت لرزشی عقب - جلو تقریباً ۱۰-۷ مرتبه تکرار می‌شود، سپس مسواک را به ناحیه بعدی برده همین کار را تکرار می‌کنید. دقت نمایید برای فک بالا زاویه مسواک کمی رو به بالا و در فک پایین کمی به سمت پایین خواهد بود.