

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دانستنیهای بهداشت دهان و دندان ویژه معلمان و مربیان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
اداره سلامت دهان و دندان

تهیه و تدوین:

دکتر شراره وکیل زاده

دکتر پروین باستانی

دکتر نادره موسوی فاطمی

دکتر بهاره حاتمی

دکتر مرجانه مسچی

دکتر فتانه رهنما

دکتر رحمان علی طاهری

دکتر محمد ملک پور

زیر نظر:

دکتر محمد حسین خوشنویسان

دکتر حمید صمدزاده

سر شناسنامه	: شراره وکیل زاده ... [و دیگران] : زیر نظر محمد حسین خوشنویسان و حمید صمد زاده
عنوان و پدیدآورنده	: اداره سلامت دهان و دندان ، واحد بیماریهای غیر واگیر ، معاونت بهداشت ، وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی
مشخصات نشر	تهران : ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری	فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
شابک	
وضعیت فهرست نویسی	۱. مدارس - بهداشت دهان و دندان ۲. مربیان بهداشت آموزش - دهان و دندان
موضوع	الف. خوشنویسان ، محمد حسین : ۱۳۹۴ - ب. صمد زاده، حمید: ۱۳۹۴ ج. ایران، بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی . واحد بیماریهای غیر واگیر . اداره سلامت دهان و دندان.
شماره کتابشناسی ملی	۱۳۸۹

نام کتاب : دانستنیهای بهداشت دهان و دندان ویژه معلمان و مربیان مدارس
تدوین و گردآوری : دکتر شراره وکیل زاده، دکتر پروین باستانی، دکتر نادره موسوی فاطمی، دکتر بهاره حاتمی، دکتر مرجانه مسچی، دکتر فتانه رهنما، دکتر رحمان علی طاهری، دکتر محمد ملک پور
تهیه کننده : اداره سلامت دهان و دندان، واحد بیماریهای غیر واگیر ، معاونت بهداشت ، وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

ناشر

طراحی و صفحه : احمد کومار
آرایی

پیشگفتار:

به نام خدا

پزشکان همواره از پیشگیری به عنوان یکی از بهترین راه های جلوگیری از ابتلا به انواع بیماریها یاد می کنند . این نکته درباره بیماریهای دهان و دندان نیز همواره مد نظر قرار می گیرد . اقدامات درمانی برای بیماریهای دهان و دندان بسیار پرهزینه است . از این رو پیشگیری در این زمینه نقش بسزایی دارد و آموزش ، نخستین گام در این راه می باشد و برنامه های آموزش سلامت می تواند کمک موثری در پیشگیری از بیماریها و ارتقای سطح سلامت جامعه باشد .

توجه به تامین و توسعه سطح بهداشت و سلامت دانش آموزان نوعی سرمایه گذاری برای نسل های آینده است که در اکثر کشورهای جهان مراقبت های بهداشتی دانش آموزان و آموزش آنها از اهم مسائل ویژه بهداشتی محسوب می گردد .

مربیان بهداشت و معلمان با آموزش مسائل بهداشتی به دانش آموزان در مدرسه می توانند گام مثبتی را در جهت ارتقای رفتاری کودکان بردارند و با آگاهی از علائم و نشانه های بیماری ها ، پیشگیری از آنها و غربالگری دانش آموزان نقش بسزایی را در بهبود وضعیت سلامت دانش آموزان و بهداشت مدرسه داشته باشند .

در موضوع سلامت دهان و دندان نیز ، مربیان بهداشت آموزش دیده ، می توانند موجبات انتقال آگاهی و به تدریج تغییر نگرش و رفتار بهداشتی کودکان در مدرسه را فراهم آورند . لذا کتاب حاضر در راستای افزایش آگاهی و نگرش معلمان و مربیان بهداشت مدارس در زمینه سلامت دهان و دندان از سوی اداره سلامت دهان و دندان تهیه و تدوین گردیده است .

امید است مربیان مدارس از این نوشتار بهره لازم را کسب نموده و در اجرای برنامه های آموزشی در جهت ارتقای سطح سلامت دهان و دندان دانش آموزان در مدارس کوشا و موفق باشند .

دکتر اعتماد

رئیس مرکز مدیریت بیماریهای غیر واگیر

دکتر اعتماد

پیشگفتار:

بنام خدا

پوسیدگی دندان یکی از شایعترین بیماریهای دهان و دندان کودکان است. در کشور ما بر اساس آخرین مطالعات انجام شده هر کودک ۱۲ ساله در حدود ۲ دندان پوسیده دائمی دارد. با توجه به این آمار، برنامه ریزی کشوری در زمینه سلامت دهان و دندان دانش آموزان ابتدایی از اولویت های برنامه های اداره سلامت دهان و دندان می باشد که این برنامه در بخش های آموزش، پیشگیری، درمان تدوین گردیده است.

برنامه های آموزش سلامت دهان و دندان این فرصت را در اختیار دانش آموزان قرار می دهد تا دانش، اطلاعات و مهارت های را کسب نمایند که در طول زندگی آنان را برای داشتن دهان و دندان سالم کمک کند. آموزش اصول مراقبت دهان و دندان به دانش آموزان توسط مربیان بهداشت با ارائه برنامه ها و فعالیت های جذاب و آموزنده در مدارس به همراه افزایش آگاهی والدین در مورد روش های پیشگیری از پوسیدگی دندان می تواند میزان پوسیدگی و هزینه های درمانی دندانپزشکی را کاهش دهد.

در کتاب حاضر کوشش گردیده است تا موضوعات آموزشی به صورت کاربردی در زمینه دهان و دندان بر اساس نیازهای آموزشی مربیان بهداشت، شرح فعالیت ها و انتظارات آنان در اجرای برنامه سلامت دهان و دندان دانش آموزی تهیه و تنظیم شود.

از همکار عزیزم جناب آقای دکتر صمد زاده که برای ارتقای سطح سلامت دهان و دندان کشور صمیمانه تلاش می کنند کمال تشکر را دارم.

همچنین از مسئولین محترم وزارت آموزش و پرورش و دفتر سلامت و پیشگیری آن وزارت متبوع که همواره یاور ما در اجرای برنامه ها هستند تشکر و قدر دانی می نمایم.

آرزو داریم که با تلاش خالصانه مربیان بهداشت در عرصه سلامت دانش آموزی شاهد بهبود شاخص های سلامت دهان و دندان در آینده سازان کشورمان باشیم.

دکتر خوشنویسان
رئیس اداره سلامت دهان و دندان

دکتر خوشنویسان

سخنی با مربیان:

اگر کودکان از ابتدا با اصول و مبانی بهداشت آشنا شوند، در بزرگسالی آن را در زندگی فردی و اجتماعی خود بیشتر رعایت می کنند. مربیان بهداشت نقش مهمی را در حفظ سلامت دانش آموزان در مدرسه ایفا می کنند و این مهم تحقق نمی یابد مگر با توانمند سازی مربیان بهداشت متعهد که آموخته ها و تجارب خود را در عرصه عمل با آموزش موضوعات بهداشتی به دانش آموزان و والدین، معاینات دانش آموزی و غربالگری بیماری همراه نمایند.

کتاب حاضر، مشتمل بر سه فصل با مطالب آشنایی با دهان و ساختمان دندان، علل ایجاد بیماریهای دهان و دندان و نشانه ها و علائم بیماری، روشهای پیشگیری و درمانی در کودکان با هدف افزایش آگاهی در زمینه دهان و دندان تهیه گردیده است.

در ابتدای هر فصل اهداف آموزشی آورده شده است. با مطالعه این اهداف خواهید دانست که پس از پایان فصل می بایست چه آگاهی ها و مهارت هایی را کسب نمایید. در متن کتاب جهت یادگیری و یاد آوری راحت تر نکات مهم کلمات و عبارات به صورت رنگی تنظیم شده است.

در فصل دوم کتاب در موضوع ارتباط با دندانپزشکی به صورت مختصر نقش مربیان بهداشت بیان شده است که حاکی از جایگاه ارزشمند مربی بهداشت در مدرسه در انتقال مفاهیم بهداشتی به زبان قابل فهم و جذاب برای کودکان با استفاده از امکانات می باشد.

انتظار می رود با روش آموزش موثر توسط شما عزیزان، دانش آموزان از اهمیت و نقش دندان ها در سلامت عمومی بدن آگاه شوند و روش صحیح استفاده از مسواک و نخ دندان را بیاموزند. آنان با یادگیری فواید و مضرات مواد غذایی برای دندان ها، میان وعده های مفیدی را انتخاب نمایند و والدین آنان نیز با آگاهی از انواع روش های پیشگیری از پوسیدگی دندان در اجرای برنامه های بهداشتی همراهی نمایند.

فصل اول: آشنایی با دهان و ساختمان دندان

- ۱۰ دهان
- ۱۰ ساختمان دندان
- ۱۰ لایه های دندانی
- ۱۰ ساختمان تاج
- ۱۰ مینای دندان
- ۱۰ عاج دندان
- ۱۰ مغز دندان
- ۱۰ ساختمان ریشه دندان
- ۱۰ سمان دندان
- ۱۰ بافت های نگهدارنده دندان
- ۱۰ دوره های دندانی و زمان رویش
- ۱۰ الف) دندان های شیری
- ۱۰ ب) دندان های دائمی
- ۱۰ تفاوت دندان های شیری و دائمی
- ۱۰ نامگذاری دندان ها
- ۱۰ نمودار ثبت دندان های شیری و دائمی
- ۱۰ اهمیت دندان های شیری و دندان ۶ سالگی
- ۱۰ دندان های شیری
- ۱۰ کمک به رشد و تکامل صورت
- ۱۰ اهمیت در هضم و جویدن غذا
- ۱۰ اهمیت در تکلم و بیان صحیح حروف
- ۱۰ دندان ۶ سالگی

فصل دوم: بیماریهای دهان و دندان

- ۱۰ پوسیدگی دندان
- ۱۰ عاج دندان
- ۱۰

۱۰	تعریف پوسیدگی
۱۰	عوامل موثر بر ایجاد پوسیدگی
۱۰	(۱) میکروب ها
۱۰	(۲) مواد قندی
۱۰	(۳) مقاومت شخص و دندان
۱۰	زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی
۱۰	محل های شایع پوسیدگی
۱۰	شیارهای سطح جونده
۱۰	سطوح بین دندانی
۱۰	طول دندان یا ناحیه اتصال لثه با دندان
۱۰	افراد در معرض خطر پوسیدگی دندانی
۱۰	نشانه های پوسیدگی
۱۰	معاینه دهان و دندان
۱۰	روش معاینه
۱۰	نکات مورد توجه در هنگام معاینه
۱۰	لثه و بیماری های آن
۱۰	التهاب لثه (ژنژیویت)
۱۰	پریودنتیت
۱۰	علت ایجاد التهاب لثه
۱۰	بیماریهای لثه در کودکان
۱۰	معاینه لثه
۱۰	آفت دهان
۱۰	بوی بد دهان
۱۰	عادات غلط دهانی در کودکان
۱۰	مکیدن انگشت
۱۰	جویدن اشیا

۱۰	پستانک
۱۰	آسیب دیدگی و شکستگی دندان ها
۱۰	آپسه دندانی
۱۰	ارتباط با کودکان با دندانپزشکی
۱۰	نقش والدین
۱۰	نقش دندانپزشک
۱۰	نقش مربی بهداشت
۱۰	درمان های دندانپزشکی
۱۰	فلوراید تراپی
۱۰	فیشورسیلنت
۱۰	ترمیم دندان
۱۰	پالیوتومی
۱۰	کشیدن دندان
۱۰	جرم گیری و برساز
۱۰	ارتودنسی
۱۰	فضا نگهدارنده

فصل سوم: راههای پیشگیری از پوسیدگی دندان

۱۰	استفاده از مسواک و خمیر دندان
۱۰	انتخاب یک مسواک خوب
۱۰	مسواک برقی
۱۰	خمیر دندان
۱۰	آموزش نحوه مسواک زدن برای کودکان پیش
۱۰	دبستانی
۱۰	استفاده از نخ دندان
۱۰	رژیم غذایی و سلامت دهان و دندان کودکان
۱۰	کربوهیدرات ها

- ۱۰ (۱) شکل ماده غذایی
- ۱۰ (۲) قوام ماده غذایی
- ۱۰ (۳) دفعات مصرف مواد غذایی
- ۱۰ (۴) ترکیب و ترتیب غذاهای مصرفی
- ۱۰ توصیه های تغذیه ای
- ۱۰ فلوراید و روش های مختلف استفاده از آن
- ۱۰ فلوراید چیست؟
- ۱۰ نحوه تاثیر فلوراید بر روی دندانها
- ۱۰ روش های مختلف استفاده از فلوراید
- ۱۰ الف) روش های موضعی
- ۱۰ ب) روش های خوراکی
- ۱۰ فلوروزیس چیست؟
- ۱۰ نحوه استفاده از دهانشویه سدیم فلوراید
- ۱۰ نکات لازم در استفاده از دهانشویه سدیم
- ۱۰ فلوراید ۲٪ درصد در مدارس
- ۱۰ وارنیش فلوراید
- ۱۰ نکات قابل توجه در استفاده از وارنیش
- ۱۰ فلوراید
- ۱۰ شیارپوش (فیشرسیلنت)
- ۱۰