

مقدمه:

دندان ها عضوی بسیار مهم از بدن انسان هستند که با توجه به نقش اساسی آن ها در جویدن، تکلم و زیبایی، آشنایی با ساختار دندانها و عوامل پوسیدگی زای دندانی، اهمیت بسیار زیادی دارد.

لایه های دندانی:



***مینا:** خارجی ترین لایه پوشاننده دندان می باشد.

***عاج:** لایه زیرین مینا یا لایه میانی دندان

***پالپ (مغز دندان):** داخلی ترین قسمت دندان که حاوی اعصاب و رگ های خونی می باشد.

***لثه:** بافت نرم پوشاننده فک ها و از بافت های نگهدارنده دندان

***سمان:** لایه بیرونی ریشه که سطح آنها را می پوشاند.

***استخوان فک:** بافت سخت نگهدارنده دندان

وظایف دندان:

اولین قدم در عمل گوارش غذا، خرد کردن و جویدن مواد غذایی است که وظیفه آن بر عهده دندانها می باشد و هر یک از آنها با شکل ویژه خود به اعمال بریدن، پاره کردن، نرم و له کردن و نهایتاً جویدن غذا کمک می کنند. لازم به ذکر است که جویدن، تکلم و حفظ زیبایی صورت نیز هر سه جزو وظایف اصلی دندانها می باشد.

پوسیدگی دندان:

پس از خوردن غذا چنانچه بهداشت دهان و دندان رعایت نشود، لایه میکروبی بر سطوح دندانها تشکیل می شود که با گذشت زمان میکروبهای موجود در این لایه مواد قندی را به اسید تبدیل می کنند. اسید، مینای دندان را حل کرده و پوسیدگی ایجاد می شود.



علائم پوسیدگی دندان:



۱- تغییر رنگ مینای دندان به قهوه ای یا سیاه

۲- سوراخ شدن دندان

۳- بوی بد دهان

۴- حساس بودن یا درد گرفتن دندان هنگام خوردن غذاهای سرد، گرم، ترش یا شیرین که بسته به شدت پوسیدگی متفاوت است.

۵- حساس بودن یا درد گرفتن دندان هنگام فشردن دندانها روی هم

۶- پوسیدگی بین دندانی می تواند باعث گیر کردن مواد غذایی بین دندانها و یا پاره شدن نخ دندان هنگام استفاده بشود.



پوسیدگی دندان ها



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

واحد سلامت دهان و دندان

دکتر احسان جنت آبادی-زهرا باسره

۲-عدم رعایت بهداشت دهان و دندان

(عدم استفاده از مسواک و نخ دندان):

چنانچه پس از مصرف مواد غذایی سطح دندانها تمیز نگردد، میکروبهای داخل دهان به همراه خرده‌های مواد غذایی و مواد قندی لایه‌ای را روی دندانها تشکیل می‌دهند که "پلاک میکروبی" نامیده می‌شود.



این پلاک لایه‌ای نرم، بی‌رنگ و چسبنده است که به تنهایی با آب شسته نشده و برای پاک کردن آن از سطوح بین‌دندانی باید ابتدا از نخ دندان استفاده کرده و سپس دیگر سطوح دندانها را به دقت مسواک بزنیم.

۳- مقاومت دندان ها: مقاومت پایین

دندان های یک فرد در برابر پوسیدگی می‌تواند به یکی از سه علت زمینه ارثی، مشکلات مادرزادی و یا مشکلات اکتسابی باشد که فرد را مستعد پوسیدگی دندان می‌کند.

منبع:مجموع کتب آموزش بهورزی سال ۱۴۰۰-ویژه سلامت دهان و دندان

عوامل پوسیدگی‌زا:

۱-مصرف نامناسب مواد قندی:

*سعی کنید مواد قندی را فقط در وعده‌های غذایی مثل: صبحانه، نهار و شام مصرف کنید و در فاصله دو وعده غذا تا آنجا که ممکن است، از خوردن مواد قندی پرهیز نمایید، زیرا همانطور که بیان شد هر قدر دفعات خوردن مواد قندی بیشتر باشد خطر پوسیدگی دندانها هم بیشتر می‌شود.



*پس از مصرف هر نوع ماده قندی بهتر است بلافاصله دندانها را مسواک کنید. در صورت عدم دسترسی، حتماً چند مرتبه دهان و دندانها را با آب شستشو دهید.