

« مهم‌ترین روش‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان »

پوسیدگی دندان از شایع‌ترین بیماری‌ها در دنیا است و بنا بر آمار سازمان بهداشت جهانی بین ۶۰ تا ۹۰ درصد دانش‌آموزان و حدود صد درصد بزرگسالان را در طول عمر مبتلا می‌نماید و سبب کاهش کیفیت زندگی و جا گذاشتن هزینه‌های سنگین درمانی می‌گردد.

خوشبختانه این بیماری به سادگی قابل پیشگیری است. مهم‌ترین اقداماتی که برای جلوگیری از بروز پوسیدگی دندانها میتوانیم انجام دهیم به شرح زیر می‌باشد:

۱. رعایت بهداشت دهان و دندان به طور همیشگی و منظم :

حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنیم (شبها قبل از خواب و صبحها بعد از بیدار شدن از خواب) و روزی یکبار از نخ دندان استفاده نماییم. افرادی که از نخ دندان استفاده نمی‌کنند از ناحیه بین دندانی دچار پوسیدگی می‌شوند. هر سه ماه یکبار مسواک خود را عوض کنید.

مادران عزیز توجه داشته باشید که تمیز کردن دندانها از ۶ ماهگی که اولین دندان شیری رویش پیدا می‌کند بایستی آغاز گردد. بعد از هر بار شیر دادن یا غذای کمکی دندانهای کودک خود را با گاز تمیز و مرطوب پاک کنید. تا سن زیر ۲/۵ سال برای تمیز کردن دندانها از مسواک انگشتی استفاده نمائید و از ۲/۵ سالگی به بعد با کمک مسواک کودکان زدن ابتدا توسط والدین و سپس توسط خود کودک انجام شود.

۲. رعایت تغذیه صحیح :

از نظر علمی ثابت شده کودکانی که رژیم غذایی صحیح و کاملی دارند دارای دندانهای سالمتری هستند . مصرف مواد غذایی سرشار از کلسیم مانند شیر و لبنیات در استحکام دندانها نقش مهمی دارد. نکته بسیار مهم در کنترل پوسیدگی کم کردن دفعات و مقدار مصرف مواد قندی می‌باشد. تا حد امکان مصرف قند و شکر و خوراکی‌های دارای قند را کاهش دهیم و بعد از مصرف هرگونه خوراکی دارای قند مسواک بزنیم . این مواد خوراکی شامل : نوشابه - شیرینی - شکلات - آبنبات - کیک - کلوچه - بیسکویت - تافی - سوهان - گز و غیره می‌باشند.

۳. فلورایدتراپی :

روش بسیار موثری در کاهش پوسیدگی دندان است که باعث استحکام دندان و مقاوم سازی آن در برابر پوسیدگی می‌شود. این روش را می‌توان برای کودکان از ۳ سالگی تا ۱۲ سالگی هر ۶ ماه یکبار انجام داد . با انجام صحیح فلورایدتراپی میتوان ۲۵ تا ۷۵ درصد از پوسیدگی دندان جلوگیری کرد.

فلورایدترابی برای کودکان زیر ۶ سال در مراکز سلامت جامع دولتی رایگان و برای دانش آموزان ابتدایی بطور رایگان در مدارس انجام می شود. این روش سالهاست مورد تأیید جوامع علمی دنیا می باشد. فلورایدترابی روش آسان و بدون درد و بدون نیاز به بی حسی است و در حدود ۵ دقیقه انجام می شود و هیچگونه عوارضی برای کودکان ندارد.

۴. فیشور سیلنت (شیر پوش) :

روش بسیار موثری برای جلوگیری از پوسیدگی دندانهای آسیای دائمی کودکان می باشد و تا ۴۰ درصد میتواند احتمال پوسیدگی را کاهش دهد. بهترین سن انجام آن از سن ۶ سالگی به بعد است یعنی حدوداً از کلاس اول ابتدایی به بعد می توان برای کودک انجام شود. روش آسان و بدون درد است و نیاز به آمپول بی حسی ندارد و در حدود ۱۰ دقیقه انجام می شود برای انجام فیشور سیلنت بصورت رایگان می توانید پس از ارجاع از پایگاه سلامت نزدیک منزل خود به مراکز سلامت جامع دارای واحد دندانپزشکی مراجعه نمایید.

۵. مراجعه منظم هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک :

همه افراد بایستی در طول عمر خود هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه نمایند تا مورد معاینه دقیق قرار گرفته و مشکلات دندانی به موقع تشخیص داده شده و درمان شود و با انجام خدمات پیشگیری از بروز بیماری جلوگیری گردد. ضمناً تشخیص و درمان به موقع می تواند از پیشرفت بیماری و تخریب بیشتر بافت جلوگیری نموده و از افزایش هزینه های درمانی پیشگیری نماید. همچنین برخی از مشکلات پنهانی در محیط دهان که ممکن است خود فرد متوجه آن نباشد توسط دندانپزشک به موقع تشخیص داده می شود و درمان می گردد.