



Health pamphlet

کارگروہ سلامت

آزاد
تخصصی
دندانپزشکی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



جزوه تخصصی دندانپزشکی؛

ویژه گروه‌های جهادی درمانی

موضوع: مجموعه‌ای از بایسته‌های کاربردی و تخصصی برای ارائه خدمات

دندانپزشکی در اردوهای جهادی

۳۶ ص.

تولید شده توسط: مرکز مطالعات و هدایت حرکت‌های جهادی با همکاری

معاونت جهادسازندگی سازمان بسیج دانشجویی و گروه جهادی منتظران مصلح

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.

تابستان ۱۳۹۸

فهرست مطالب

۵.....	هدف
۶.....	شرایط نیروی دندانپزشک
۷.....	جامعه هدف
۸.....	محیط کار
۹.....	برنامه درمانی
۱۰.....	فرم‌های مورد نیاز
۱۱.....	امکانات و تجهیزات
۲۲.....	داروهای ضروری در کیت اورژانس
۲۴.....	فرم
۲۶.....	چک لیست نظارت بر واحد دندانپزشکی گروه جهادی
۲۸.....	ضمیمه

هدف

هدف کلی: ارتقاء سطح بهداشت دهان و دندان فردی و اجتماعی

اهداف اختصاصی:

- ۱- معاینه و غربالگری کودکان ۶ تا ۱۲ سال منطقه
- ۲- بررسی سطح بهداشت دهان و دندان در هر روستا
- ۳- تعیین علل بهداشت نامناسب دهان و دندان
- ۴- ارائه راهکار جهت بهبود سطح بهداشت دهان و دندان منطقه
- ۵- فرهنگ سازی در زمینه بهداشت دهان و دندان
- ۶- اقدامات پیشگیرانه جهت ارتقاء سطح بهداشت دهان فردی
- ۷- انجام اعمال درمانی برای موارد پر خطر

نکته: پیش از برگزاری اردوی خدمت‌رسانی می‌بایست نیروی کار جذب شده، محل خدمت، گروه هدف درمان و خدمات قابل ارائه برای آن‌ها مشخص گردند. متناسب با این خدمات، می‌بایست تجهیزات مورد نیاز تأمین گردد. همچنین قوانین مربوط به زمان و نحوه‌ی ارائه‌ی خدمات برای کادر اجرایی پیش از شروع اردو باید تعیین گردد.

شرایط نیهی دندانپزشک

افراد شرکت کننده در اردو در بخش‌های معاینه و غربالگری، فرهنگی و آموزش بهداشت و خدمات درمانی به فعالیت می پردازند.

- منشی جهت مدیریت مراجعه کنندگان
- معاینه کننده (دانشجوی ترم ۱۰ و بالاتر)
- مربی جهت آموزش بهداشت دهان و دندان کودکان و ترجیحاً آموزش‌های فرهنگی به موازات آن و توزیع مسواک و خمیر دندان و پمفلت
- مربی جهت آموزش بهداشت دهان و دندان بزرگسالان و ترجیحاً آموزش‌های فرهنگی به موازات آن و توزیع مسواک و خمیر دندان و پمفلت
- مسئول درمان (دندانپزشک با سابقه جهادی)
- فارغ التحصیلان و دانشجویان سال آخر دندانپزشکی، با این شرط که تمام واحدهای مربوط به درمانی را که قرار است انجام دهند، گذرانده باشند. (ترمیمی-جراحی-پریودنتولوژی)
- یک دستیار به ازای هر دندانپزشک
- مسئول و دستیار شست و شو و استریلیزاسون
- یک پزشک عمومی یا یک پرستار برای مواقعی که شرایط اورژانس پیش بیاید.

جامعه هدف

در ایران بررسی های انجام شده، نشان می‌دهد که در سن ۸ سالگی یک دندان دائمی کودکان ایرانی پوسیده است و در سن ۱۲ سالگی تعداد دندان‌های دائمی پوسیده به ۲ دندان افزایش می‌یابد و لذا سن دندانی مختلط (۶ تا ۱۲ سالگی) از لحاظ کنترل پوسیدگی‌های دندانی اهمیت ویژه‌ای دارد. به همین جهت است که در غالب طرح‌های خدمت‌رسانی و جهادی اولویت با اطفال بین ۶ تا ۱۲ سال است و تمرکز روی درمان‌های پیشگیرانه می‌باشد.

خدماتی که ارائه می‌شود شامل: معاینه، ترمیم دندان با آمالگام، ترمیم دندان با کامپوزیت، ترمیم دندان با گلاس آینومر، فیشورسیلانت، درمان رزینی پیشگیرانه، جرم‌گیری و بروساز، پالپوتومی، فلورایدتراپی و کشیدن دندان و (درمان ریشه) می‌باشد.

لازم به ذکر است هدف اصلی گروه پیشگیری و ارتقاء سطح بهداشت دهان و دندان مردم منطقه می‌باشد، لذا باید تمرکز بر آموزش بهداشت گسترش یابد و رویکردهای طولانی مدت مانند برگزاری کلاس آموزشی برای معلمان و مادران مورد توجه و برنامه ریزی قرار بگیرد.

محیط کار

نکته: باید دارای معیارهای محرومیت باشد و توسط ارگان‌های ذی‌ربط انتخاب و تأیید گردد. پس از تعیین شهر یا روستای محل خدمت، انتخاب مکانی مختص ارائه‌ی خدمات باید به دقت صورت گیرد. به طوری که نکات زیر در آن مورد توجه قرار گرفته باشد:

- امکان دسترسی سریع، آسان و نسبتاً یکسان از نقاط مختلف حوزه جغرافیایی تحت پوشش اردوی جهادی را دارا باشد.
 - فضای انتظاری به منظور انتظار موقت بیماران و مراجعه کنندگان در مدت حضور و همچنین جهت آموزش بهداشت و برنامه فرهنگی قابل دسترسی باشد.
 - فضای استراحت برای جهادگران خانم و آقا به طور جداگانه وجود داشته باشد.
 - اتاق کار دندانپزشکان، دارای نور طبیعی حداکثری باشد و مساحت مورد نیاز برای هر یونیت و تابوره و تجهیزات (هر کدام ۱۰ متر مربع) قابل تأمین باشد.
 - واجد اتاقی به منظور استریل و شست و شو باشد که تهویه مناسب داشته باشد.
- * تیم فرهنگی مسئول نگهداری از مراجعه کننده برای درمان می باشد، این گروه در کنار آموزش بهداشت دهان و دندان به کودکان و تمرین کردن با آنها ، احکام اسلامی نظیر نماز و روزه و هم چنین احادیث ائمه(ع) را با زبانه کودکانه در قالب داستان و بازی و مسابقه به آنها آموزش می دهند.

برنامه درمانی

نکته: با توجه به خدمات ذکر شده مواد و وسایلی که برای این طرح مورد نیازند باید قبل از شروع اردو تهیه شده و در محل خدمت قرار بگیرند. می توان برای طرح ابزار مورد نیاز را خرید و یا از دانشکده‌ها یا ارگان‌های حمایت کننده به امانت گرفت. (پیوست ۱)

نکته: همراه داشتن کیت اورژانس (پیوست ۲)

جهت مدیریت بهتر مراجعین پیشنهاد می‌شود افراد معاینه کننده هر روز برای معاینه به روستاها اعزام شده و پس از معاینه لیست بیماران روز بعد را مشخص نمایند. در کنار معاینه، آموزش بهداشت هم انجام می‌شود. برای انتقال بیماران از روستای محل سکونشان به محل ارائه خدمات باید وسیله‌ی ایاب و ذهاب در نظر گرفته شود. نیاز به بیان کردن نیست که دندانپزشک اعزامی می‌بایست وسایل معاینه شامل: سوند و آینه (یک‌بار مصرف)، دستکش معاینه و برگه معاینه و نوبت‌دهی را همراه داشته باشد. بهتر است آخرین روز کاری به روستای محل استقرار اختصاص یابد.

ساعات کاری باید مشخص شده باشد به عنوان مثال ساعت ۹-۱۳ و ۱۵-۱۸. همچنین طوری باید برنامه‌ریزی کرد که انتقال بیماران همزمان با شروع به کار دندانپزشکان صورت گرفته باشد.

فرم‌های مورد نیاز

۱- فرم معاینه

۲- فرم نوبت دهی

۳- فرم شرح حال

۴- فرم ثبت آمار معاینات و خدمات درمانی

تمام خدمات ارائه شده برای هر فرد باید به دقت در فرم‌های مخصوص شرح حال بیمار ثبت گردد.

تهیه‌ی تعداد کافی از فرم‌های دندانپزشکی قبل از برگزاری اردو الزامی است.

➤ توجه به چک لیست نظارت بر واحد دندانپزشکی گروه جهادی صورت گیرد.

[\(پیوست ۳\)](#)

➤ تهیه، تدوین و توزیع رسانه‌های آموزشی (کتاب، پمفلت، پوستر و...) فراموش

نشود. [\(پیوست ۴\)](#)

امکانات و تجهیزات

پیوست ۱:

تجهيزات
یونیت
تابوره
Head light
سیم سیار چهارخانه
اتو کلاو
آمالگاماتور
دستگاه کویترون
دستگاه لایت کیور
دستگاه رادیوگرافی
تاریکخانه سیار
توربین
آنگل
ایر موتور

تیروئید بند سربی
مدل دندان‌آموزشی
گلوکومتر
دستگاه فشارسنج و گوشی پزشکی
وسایل
جا فرزی
دیش دریدار
سوند
دسته آئینه
سر آئینه
پنس
پروب
اسپاتول دهانی
اسپاتول محکمه
امالگام کریر
کندانسور ریز و درشت

برنیشر گرد
برنیشر تخم مرغی
کارور (لوزی و نیزه ای)
اکسکاویتور ریز و درشت
ماتریکس هولدر
گوده
اسلب شیشه ای
سرنگ تزریق
الواتور مستقیم (کوچک)
الواتور مستقیم (متوسط)
الواتور مستقیم (بزرگ)
الواتور کوپلن
الواتور کرایر راست
الواتور کرایر چپ
الواتور نوک ریشه
فورسپس قدامی بالا
فورسپس قدامی پایین

فورسپس پره مولار بالا
فورسپس پره مولار پایین
فورسپس مولار پایین
فورسپس مولار چپ بالا
فورسپس مولار راست بالا
فورسپس عقل بالا
فورسپس عقل پایین
فورسپس ریشه بالا
فورسپس ریشه پایین
ست فورسپس اطفال
فورسپس کاهورن بالا
فورسپس کاهورن پایین
قیچی
قیچی بخیه
کورت جراحی ریز و درشت
سوهان استخوان

رانژور
سوزن گیر
دسته بیستوری
فورسپس رابردم
کلامپ بزرگسال
کلامپ اطفال
اندومتر
چراغ الکلی
مواد مصرفی
شیلد
عینک
قلم جرمگیری ۱۵-۳۰ U
فرز ۰۰۸ الماسی توربین
فرز ۰۰۶ الماسی توربین
فرز فیشور تومی
فرز روند توربین سایز ریز و متوسط درشت

فرز روند انگل شماره ۲
فرز روند انگل شماره ۵
فرز روند انگل شماره ۶
فرز روند انگل شماره ۷
فرز فیشور بلند
فرز پرداخت کامپوزیت روند متوسط و درشت
فرز پرداخت کامپوزیت تخم مرغی
فرز پرداخت کامپوزیت شعله شمعی
فرز پرداخت کامپوزیت needle
مولت پالیش کامپوزیت سبز مخروطی
مولت پالیش کامپوزیت صورتی مخروطی
مولت پالیش کامپوزیت خاکستری رنگ
رایرکپ
۳۱K-file (۴۰-۱۵)
۳۱K-file (۸۰-۴۵)
اسپریدر ۲۰ و ۲۵ و ۳۰

گیتس شماره ۱ تا ۴
نوار ماتریکس فلزی اطفال
نوار ماتریکس فلزی بزرگسال
آمالگام یک واحدی
آمالگام دو واحدی
وج
باندینگ
اسید اچ
کامپوزیت یونیورسال A ^۱
کامپوزیت یونیورسال A ^۲
کامپوزیت یونیورسال A ^۳
composit flow A ^۲
Fissure sealant
دایکل
گلס
نوار سلولوئیدی
کاغذ ارتیکولاتور

میکرو براش ریز و درشت
نوار پرداخت کامپوزیت
نخ دندان
زونالین و اژنول
فرموکروزول
خمیر پروفیلاکسی
کویت
RC prep
وارنیش فلوراید
کن گوتا (۱۵-۴۰)
کن گوتا (۸۰-۴۵)
فیلم رادیوگرافی شماره ۱ و ۲
نخ بخیه سه صفر قابل جذب
اسپری سرما
ژل بی حسی کودکان
سر سوزن کوتاه
سر سوزن بلند

لیدو کائین

سیتانست

دستکش نایلونی

دستکش لاتکس small

دستکش لاتکس medium

دستکش لاتکس large

غلاف پوار

کاور پوار

کاور توربین

سر ساکشن

پیش بند بیمار

روکش یونیت

آبسلانگ

سینی یکبار مصرف

لیوان یکبار مصرف

آینه یکبار مصرف

سوند یکبار مصرف
دهان باز کن اطفال
ماسک
شان پارچه ای
رول پنبه
گاز سایز بزرگ
گاز سایز کوچک
دستمال کاغذی
کن کاغذی (۴۰-۱۵)
کن کاغذی (۸۰-۴۵)
چسب اتوکلاو
تست اتوکلاو
سرنگ شست و شو
دهان شویه
سرم فیزیولوژی
اسپری توربین

فرز پاک کن
مابع ضد عفونی کننده دکونکس
هیپوکلریت سدیم
آب مقطر
Safety box
مسواک بچگانه
مسواک بزرگسال
خمیر دندان
مابع ظهور و ثبوت
مابع ضد عفونی کننده دست
الکل
کیسه زباله

داروهای ضروری در کیت اورژانس

پیوست ۲:

نام دارو	شکل دارو	گروه دارویی	کاربرد
اپی نفرین	تزریقی	کانتکل آمین	غلظت ۱/۱۰۰۰ برای واکنش آلرژیک حاد (شوک آنافیلاکسی) برای فرد < ۳۰kg - غلظت ۱/۲۰۰۰ برای واکنش آلرژیک حاد (شوک آنافیلاکسی) برای فرد > ۳۰kg و حملات آسمی حاد- غلظت ۱/۱۰۰۰۰ برای ایست قلبی
دیفن هیدرامن (بنادریل)	تزریقی	آنتی هیستامین غیر انتخابی	آمپول ۱ml دیفن هیدرامین (۵۰ میلی گرم در میلی لیتر) برای درمان واکنش آلرژیک تأخیری و واکنش آلرژیک حاد پس از کنترل مرحله تهدیدی کننده حیات با اپی نفرین

قرص زیر زبانی با دوز ۰.۳ و ۰.۴ و ۰.۶ میلی گرمی و اسپری زبانی به میزان ۰.۴ و ۰.۸ میلی گرم در هر دوز	گشاد کننده عروق	اسپری و قرص	نیتروگلیسرین
برای درمان حملات آسمی حاد و واکنش آلرژیک همراه با اسپاسم برونش	گشاد کننده برونش	اسپری	آلبوترول
استفاده در افراد محتمل برای انفارکتوس میوکارد یا آنژین ناپایدار	ضد پلاکتی	قرص	آسپرین
درمان هایپوگلیسمی در بیماران مبتلا به دیابت یا هایپوگلیسمی ناشتا	ضد هایپوگلیسمی	-	شکر

شماره پرونده:

تاریخ:

مشخصات بیمار:

نام و نام خانوادگی:	سن:	جنسیت:
نام روستا:	تلفن:	

بیماری‌های قلبی و عروقی:	فشار خون بالا:
بیماری‌های تنفسی:	بیماری‌های گوارشی:
دیابت یا قند خون:	بیماری‌های تیروئید:
بیماری‌های خونی:	هیپاتیت:
سابقه بستری در بیمارستان:	سابقه جراحی:
سابقه تزریق خون:	اعتیاد:
سابقه حساسیت:	سابقه تشنج:



سابقه شیمی درمانی:	سابقه پرتو درمانی:
بارداری:	
در حال مصرف دارو:	

سابقه بیمار:

معاینه:

جراحی	ترمیم
درمان ریشه	جرم‌گیری

درمان انجام شده:

نام درمانگر:



جزوه تخصصی

رشته دندانپزشکی

چک لیست نظارت بر واحد دندان پزشکی گروه جهادی

پیوست ۳:

موارد	بله	خیر
۱. فضای واحد مناسب است.		
۲. سیستم گرمایشی و سرمایشی واحد سالم است.		
۳. بر روی برد واحد بهداشت دهان و دندان اطلاعات مورد نیاز نصب گردیده است.		
۴. یونیت دندانپزشکی و سایر تجهیزات دندانپزشکی برای ارائه خدمات سالم است.		
۵. به ازای هر دندانپزشک و یونیت ۴ عدد توربین و دو عدد انگل جهت ارائه خدمات باشد.		
۶. مواد دندانپزشکی موردنیاز به میزان کافی وجود دارد.		
۷. چیدمان وسایل و ابزارهای دندانپزشکی به صورت مطلوب است.		
۸. وسایل و مواد یکبار مصرف به اندازه کافی موجود می باشد.		
۹. مواد ضد عفونی و اتوکلاو مناسب و سالم وجود دارد.		
۱۰. اصول کنترل عفونت و استریلیزاسیون رعایت می شود. دندانپزشک از ماسک و عینک محافظ یا شیلد استفاده می کند.		



		۱۱. آمالگام اضافی در ظروف حاوی داروی ثبوت و یا آب جمع آوری و به صورت مناسب دفع می‌شود.
		۱۲. سر سوزن در سیفتی باکس جمع آوری شده و به نحو صحیح دفع می‌شود.
		۱۳. خدمات پیشگیری و درمانی با توجه به الویت‌های تعیین شده انجام می‌شود.
		۱۴. فرم معاینه و شرح حال به درستی تکمیل می‌گردد.
		۱۵. از عملکرد گروه جهادی رضایتمندی وجود دارد.



سلامت دندان و دندان لپو پولیان

دندان ها و دندان در تکمیل جوی، نهایی نظیر: سلامت، موسمی و ویژگی اجتماعی هر فرد نقش بسیار مهمی دارند.

دندان های و دندان می باشد.

سلامت دندان و دندان ها به عنوان عضوی از اعضای بدن متعلق به ما می باشد تا پایان عمر از دندان های طبیعی خود استفاده کنیم.

سلامت دندان

پلاک میکروبی لایه نازک، چسبند و تقریباً غیر قابل مشاهده از باکتری ها و مواد غذایی است که در روزه تشکیل و محکم به نام سلفون دندان ها می باشد.

حافظه، روانه و پلاک میکروبی مواد غذایی و سلفون دندان ها می باشد.

هر صورت سلفون دندان ها را می توان با مسواک میکروبی تمییز کرد.

چرخه دندان می شود که دیگر با مسواک حذف نمی شود و باید به وسیله دندانپزشک با وسایل مخصوص و پرداخت شود.

اگر کسی یا خانمی بدون مسواک میبرد نتیجه قطعی باید به مسواک گیری باشد.



روش مسواک دهی و استفاده از مسواک

برای اینکه تمام دندان ها تمیز شوند بهتر است همیشه به یک ترتیب مسواک بزنید مثلاً اول یک بار از راست به چپ و بعد یک بار چپ به راست (مسواک داخلی - خارجی و سطح جوده دندان ها)



1- زاویه دهان مسواک دست به دندانها در زاویه عمود است که به حرکت از بیرون به سمت سطح جوده دندانها در زاویه عمود است.

2- مسواک داخلی دندان ها، سطحی از دندان های بالا و پایین که از این در زمانی هستند همواره مسواک زدن به سمت بیرون است.

3- حرکت کردن به سمت بیرون و عقب.

4- مسواک زدن به سمت بیرون و عقب.

روش صحیح استفاده از نخ دندان

پلاک میکروبی مسواک بین دندان ها توسط مسواک نمی بردند و با استفاده از نخ دندان می توان آن را تمییز کرد.



تغذیه مناسب

مواد غذایی موجود در خوردنی ها و نوشیدنی های شیرین از عوامل مهم و اصلی پوسیدگی دندان ها می باشد. باید مصرف درزانه آنها به حداقل برسد.

مصرفات مناسب دندانپزشکی به معنی مراجعه دوره ای به دندانپزشک جهت تشخیص و کنترل زود هنگام بیماری های دندان و دندان، صرفه جویی در هزینه و زمان درمان های دندانپزشکی است.



معاینات منظم دندانپزشکی

باید هر دو هفته یکبار در دندانپزشکی مراجعه کرد.



سازمان بهداشتی
و درمانی ایران و ارتقای سلامت
و پیشگیری از بیماری‌ها و آسیب‌ها

بهداشت دهان و دندان در دوره سالمندی (به مناسبت هفته سلامت)



بوی بد دهان

بوی بد دهان می‌تواند نشانه و علامتی از اختلالات دهان و دندان و یا بعضی بیماری‌ها، پرانک از جمله دیابت، فشارخون، و... باشد که می‌تواند از لحاظ روانی و اجتماعی هم بر روی شخصی ایجاد مشکل کند.
اغلب بعد از صبح بیدار شدن بوی بد دهان و دندان‌های پوشیده غلظتی، اشکال در ترشح بزاق، بوی بد دهان، ته‌لته‌لته‌دهان، مسدود شدن مجاری تنفسی و سایر مشکلات در خمیه دهانی از عوامل مهم ایجاد بوی بد دهان می‌باشند.

حائضان گرامی به عوارض زیر توجه فرمایید:

• بعد از استناده از هر بار مصرف مواد غذایی با مسواک قندی دندان‌ها را مسواک کنید.

• از مسواک مناسب طبق تجویز دندانپزشک و خمیر دندان مناسب که دارای فلوراید باشد، استفاده کنید.

• خمیردندان‌های پریشستن دندان‌های مصنوعی مناسب نیست.

• همچنین از آب داغ برای شستشوی دندان‌های مصنوعی استفاده نکنید.

• بهتر است حتی اگر مشکل ندارید جهت انجام معاینات دوره‌ای دهان و دندان هر ۱۳۵۶ ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید.

• جویدن آدامس می‌تواند در افزایش فعالیت شش بزاقی موثر باشد.

• شستن دهان با آب گسار از خوردن غذاهای چرب است.

• استفاده از محلول‌های شستشوی دهان (با توصیه دندانپزشک)

• از مصرف خودسرانه دارو استفاده نکنید. (معمولاً با تجویز پزشک)

• استفاده از سیوه و مسیزی‌های تازه و پریش از مصرف غذاهای شور و یا

• سیگار نوشیدن مطلقاً فراموش کنید.

• به‌عنوان مثال استفاده از نخ دندان قبل از مسواک کردن است.

• غرر خمیه در دهان را جدی بگیرید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

خشکی دهان

ترشح بزاق برای سلامت دهان و فعالیت آن بسیار مهم است. خشکی دهان یکی از مشکلاتی است که موجب می‌شود جویدن و قوت دادن غذا سخت شود و مزه غذاها کمتر احساس شود. همچنین باعث سوزش دهان، کاهش اشتها و افزایش پوسیدگی دندان‌ها می‌گردد.

علت خشکی دهان

افزایش سن باعث می‌شود به‌طور طبیعی ترشح آب دهان کم شود. مصرف داروهای ادرار آور و یا برخی از داروهای که برای ناراحتی‌های گوارشی، اضطردگی و بی‌خوابی مصرف می‌شود، گرفتگی بینی و نفس کشیدن با دهان خصوصاً هنگام خواب، کشیدن سیگار از علل مهم خشکی دهان می‌باشند.

روش‌های پر طرف شدن خشکی دهان

- شستشوی دهان با آب نیک رقیق چندین بار در طول روز
- نوشیدن مایعات ترجیحاً آب ساده به میزان ۸ تا ۶ لیوان نوشیدن کم‌کم و جرعه جرعه آب دهان را مرطوب می‌سازد.
- جویدن آدامس می‌تواند در افزایش فعالیت غدد بزاقی موثر باشد.
- شستن دهان با آب قبل از خوردن غذا
- استفاده از محلول‌های شستشوی دهان (با توصیه دندانپزشک)
- پریش از مصرف خودسرانه دارو استفاده نکنید. (معمولاً با تجویز پزشک)
- استفاده از سیوه و مسیزی‌های تازه و پریش از مصرف غذاهای شور و یا سیگار نوشیدن

فراموش نکنید که حتماً

نخ دندان بکشید



مسواک بزنید



دهانتان را بشویید



علت پوسیدگی دندان چیست؟

موجودات بسیار کوچکی در دهان ما زندگی می کنند که روی دندانها، لثه، زبان و لبها ی ما دائما در حال بازی کردن و جلب و جوش هستند، اسم این موجودات باکتری است بعضی از باکتریها دشمن دندانهای ما هستند و به دندانها ی ما می چسبند اگر آنها را با مسواک زدن از دندانهایمان جدا نکنیم آنقدر زیاد میشوند که به شکل لایه نسبتاً سفیدی روی دندان دیده می شوند به این لایه نازک سفید رنگ پلاک دندان می گوئیم . علت پوسیدگی دندان پلاک دندانی است . پلاک دندانی با کسک غذاهای شیرین به



دانشکده دندانپزشکی مشهد واحد سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی برنامه آموزشی سلامت دهان مربوط به برنامه آموزشی سلامت دهانی

تلفن: ۰۵۱-۸۸۳۶۰۰۰
فکس: ۰۵۱-۸۸۳۶۰۰۰
E-mail: sonous@exampl.com



بیشتر به دندان می چسبند و سخت تر از دندان جدا میشود. باکتریها شکر را می خورند و قویتر و ضخیمتر میشوند .

چه کار کنیم تا دندانهایمان سالم بمانند؟

- مسواک بزئیم
- غذاهای بخوریم که با دندانهایمان دوست هستند .

کی مسواک بزئیم؟

- بعد از غذا
- شبها قبل از خواب

یک تجربه چطور اسید دندانها را نرم و ضعیف می کند؟

این آزمایش اثر اسید را بر استخوان که از نظر وجود کلسیم مشابه دندان است به کودک شما نشان می دهد. وسایلی مورد نیاز :

۲ تکه استخوان مرغ تمیز (این دفعه که برای شام مرغ درست کرد بد، این دو تکه را برای کودکان نگه دارید) .

یک لیوان

مقداری سرکه سفید

دو تکه استخوان را در سرکه سفید در طی شب غوطه ور کنید .

فردا صبح استخوانها را به کودکان نشان بدهید، آیا استخوانها نرمتر شده اند یا سفت تر ؟

بعد از اتمام آزمایش تکه های استخوان را در سطل زباله بیندازید .

تذکره مهم : نظارت والدین یا مربی در این آزمایش ضروری است .

ما و نخ دندان

سلام بچه‌های خوب! من نخ دندان هستم و وقتی من یادگرددن بین دندان‌های شماست، چوت سوراخ هر چدر هم خوب دندان‌های شما را سوراخ برود. نمی‌تواند بین آنها را تمیز کند.

خب، پس بهتره با بچه‌های خوبمان همراه شویم تا استفاده از من را به شما یاد بدهند. فقط بخاطر بسیاریه که قبل از شروع دست‌های خود را تمیز بشوید.



باید راه و دیگه با نخ پاک حلقه دست کنید و مثل شکل دور انگشتان خود قلاب کنید. باید انگشتان نشانه و شست هر دست شما آزاد ماند.



سه انگشت آخر را بندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود. حالا انگشت نشانه و شست هر دست آزاد می‌ماند.



سلام بچه‌ها! به اندازه‌ی پاک خط‌کشی ۳۰ سانتی نخ جدا کنید و در هر دو دسته به دور انگشت وسط خود بپیچید.





یادمان تیره که پشت آخرین دندان هر طرف را هم مثل دندان‌های دیگر نخ بکشید. و نکته که دومیم چطور باید بین دندان‌ها را با نخ تمیز کرد.



برای وارد کردن نخ بین دندان‌های قدام پایین از دو انگشت نشانه استفاده کنید.



سلام، حالا نوبت منه. برای وارد کردن نخ بین دندان‌های قدام بالا از دو انگشت شست مثل شکل استفاده کنید.



در حلقه نخ را به دور بپیچید دندان‌ها را تمیز کنید. با حرکت به طرف بالا دندان‌های دندان را تمیز کنید.



مطابق شکل نخ را کمی در کنار که پایین تر بریزید. دوبار تماشه که را رخمی تکیه کنید.



نخ را به دور بپیچید دندان تکیه دهید و با حرکت از بالا خیلی آرام نخ را از بین دو دندان به سمت پایین هدایت کنید.



بچه‌ها! بین هر دو دندان‌ای که کنار هم هستند، فاصله‌ای کوچک به اندازه رشدن نخ هست. شما باید هر دو دور بپیچید این فاصله را با نخ به خوبی تمیز کنید تا چیزی بین آنها نماند.



بعد از اینکه مطمئن شوید دندان تمیز شده، نخ را از بین دو دندان بیرون بکشید تا دندان‌های بین دو دندان را هم تمیزی پاک شود.



این دندان را هم مثل دندان‌های قبلی تمیز کنید. نخ به دندان تکیه داده با حرکت بالا و پایین تمیز کنید.



خب حالا به آرنجی نخ را به سمت دور بپیچید دندان‌های جلوی بریزید.



شما باید این مراحل را برای تمامی دندان‌ها تکرار کنید.

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

□ از دست دادن دندان‌ها بخصوص در سنین پایین، باعث اختلال در رویش دندان‌های دائمی و کمبود فضای مورد نیاز آنها می‌شود. در بعضی از موارد جهت کنترل فضا، دستگاه فضا نگهدارنده به شما توصیه خواهد شد.

□ پس از بی‌حسی موضعی خصوصاً در فک پایین احتمال جویده شدن لب، گونه و زبان وجود دارد. بنابراین به والدین توصیه می‌شود در ۲ ساعت اول بعد از درمان از دادن غذا به کودک خودداری کنند.

□ در ترمیم‌های هم رنگ دندان، تا ۲۴ ساعت به کودک غذای رنگی یا نوشابه ندهید.

□ پس از کشیدن دندان، گاز استریل را در محل دندان به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید و از کودک بخواهید که آب دهان خود را قورت بدهد.

□ برای حفظ سلامت دهان و دندان کودک، خود هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشکی مراجعه کنید.

□ روش‌های پیشگیری:

۱- فلورایدتراپی: باعث افزایش استحکام مینای دندان می‌گردد. فلوراید از طریق آب آشامیدنی، خمیر دندان، دهانشویه، ژل و وارنیش در دسترس قرار می‌گیرد. ژل و وارنیش توسط دندانپزشک در فواصل زمانی ۳ تا ۶ ماه (بنا به تشخیص دندانپزشک) به کودک توصیه می‌گردد.

پس از درمان با توجه به ماده مصرفی توصیه‌های پزشک را اجرا نمایید.

۲- فیشورسیلنت: شیارهای عمیق دندان‌های دائمی می‌توانند محل مناسبی برای تجمع ذرات غذایی میکروبی و ایجاد پوسیدگی باشند. برای جلوگیری از این امر می‌توان شیارهای عمیق را با مواد مخصوص پوشاند تا از ورود میکروب‌های پوسیدگی‌زا و ذرات مواد غذایی جلوگیری شود.

رویش دندان ها علائمی دارد؟

بسیاری از کودکان هنگام دندان در آوردن هیچ علامت خاصی ندارند. با این وجود بعضی از کودکان بد خلق می شوند و این حالت ممکن است طولانی هم بشود. علائم رایج دندان در آوردن شامل موارد زیر می باشد که در کودکان مختلف متفاوت است:

- 1- لثه های قرمز و متورم
- 2- زیاد شدن بیش از اندازه آب دهان
- 3- گنگونه های ورم کرده
- 4- سرفه و تب خفیف و مدفوع شل
- 5- گاز زدن به هر چیزی که به دهان می برد
- 6- کشیدن گوش خود با دست

چگونه کودک را در هنگام رویش دندان آرام کنیم ؟

دندان در آوردن یکی از مراحل سختی است که کودکان دیر یا زود با آن مواجه هستند و اغلب دچار افت وزنی می شوند و گریه های طولانی آنها والدین را کلافه می کند و همه ما از این که کودکمان درد بکشد، ناراحت می شویم. شاید راه حل های ساده ای که ذکر شده تحمل این درد را برای کودکان و والدین آسانتر کند.

اگر کودکی بدخلفی می کند، به آرام بخش نیاز دارد. اول مطمئن شوید که این حالت او ناشی از بیماری دیگری نباشد، در غیر این صورت می توانید به پیشنهادات زیر عمل کنید:

- الف) به او یک چیز سرد داده تا گاز بزند. دندان گیر یا هر اسباب بازی تمیزی که مناسب سن او باشد مثل یک تکه هویج پوست کنده می تواند به او کمک کند.
- ب) ماساژ لثه ها. با انگشت تمیز می توان لثه او را ماساژ داد و به او در آرام شدن لثه هایش کمک کرد.
- ج) می توانید با مشورت پزشک ژل هایی را تهیه کنید که برای مدتی درد لثه کودک را کاهش می دهد.



JAHADGARAN.org



☎ 021-88846085