مقالات :

|  |
| --- |
|  |

## [رابطه وزن و پوسیدگی دندانی](http://www.parsdoctor.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D9%BE%D8%B2%D8%B4%DA%A9%DB%8C/%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86%D9%BE%D8%B2%D8%B4%DA%A9%DB%8C/429-%D8%B1%D8%A7%D8%A8%D8%B7%D9%87-%D9%88%D8%B2%D9%86-%D9%88-%D9%BE%D9%88%D8%B3%DB%8C%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86%DB%8C.html)

چاقی یکی از مشکلات مرتبط با سلامت در جوامع گوناگون است که زمینه ساز ابتلا به بیماری های دیگری مانند فشار خون، بیماری های قلب و عروق و … است.  
  
از طرف دیگر پوسیدگی دندانی نیز یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع گوناگون است، به طوری که تحقیقات نشان داده است ۸۰% از نوجوانان ۱۸ ساله حداقل یک دندان پوسیده دارند. به تازگی در مطالعه ای که در دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شد ارتباط بین وزن و پوسیدگی دندانی مورد بررسی قرار گرفت. در این مطالعه ۱۰۰۸ نفر از دانش آموزان ۱۲ ساله مدارس شهر تهران در نقاط مختلف شهر تهران مورد بررسی قرار گرفتند..  
  
نتایج این مطالعه نشان داد که بین وزن و پوسیدگی دندانی رابطه وجود دارد، به طوری که در این جامعه ۱۰۰۸ نفری، با افزایش وزن افراد میزان پوسیدگی دندانی نیز افزایش یافته بود. ارتباط این دو می تواند به دلیل عوامل ایجاد کننده مشترک دو بیماری چاقی و پوسیدگی دندانی باشد، به طوری که اثبات شده است که کودکان چاق نسبت به همسالان خود که دارای وزن طبیعی هستند، مقادیر بیشتری مواد غذایی قنددار و دارای کربوهیدرات مصرف می کنند و از طرفی افزایش میزان مصرف قند و کربوهیدرات باعث افزایش خطر ابتلا و گسترش پوسیدگی دندانی می شود.  
  
دلیل دیگر برای تایید وجود این رابطه می تواند دفعات بالای مصرف مواد غذایی در افراد چاق باشد، که افزایش دفعات مصرف مواد غذایی در ارتباط مستقیم با ایجاد و گسترش پوسیدگی دندانی در افراد است. با توجه به این موضوع، وزن زیاد می تواند به عنوان عامل خطری در افزایش تعداد دندان های پوسیده مد نظر قرار گیرد.  
  
با این حال با وجود نقش عوامل دیگر در بروز هر دو بیماری چاقی و پوسیدگی، نمی توان وزن زیاد را به تنهایی عامل افزایش پوسیدگی دندانی در افراد بیان کرد. اهمیت این موضوع بیشتر به نقش هشدار دهنده وزن بالا در مورد پوسیدگی دندانی بر می گردد، که باید کوشید با کنترل رژیم غذایی کودکان و نوجوانان و کاهش میزان کربوهیدرات ها در غذای آن ها، افزایش وزن و نیز پوسیدگی را در آن ها کنترل نمود.

## [درمان بوی بد دهان](http://www.parsdoctor.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D9%BE%D8%B2%D8%B4%DA%A9%DB%8C/%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86%D9%BE%D8%B2%D8%B4%DA%A9%DB%8C/407-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A8%D9%88%DB%8C-%D8%A8%D8%AF-%D8%AF%D9%87%D8%A7%D9%86.html)

در صورتیکه بوی بد دهان علت داخل دهانی داشته باشد با برقراری بهداشت دهان و تصحیح مسواک زدن ، استفاده از نخ دندان و دهان شویه و ترمیم پوسیدگیها ، جرمگیری و برساژ تعمیر کردن دندانهای مصنوعی ، بریج و وسایل ارتدنسی تقریباً همیشه از بین می رود.  
برای معالجه بوی بد دهان با علل غیر دهانی باید با پزشک متخصص مشورت کرد.  
  
رعایت بهداشت و دندان و جلوگیری از تشکیل پلاک دندانی نه تنها باعث پیشگیری از بروز بیماریهای لثه و دندان می شود بلکه نقش عمده ای نیز در کاهش بوی نامطبوع دهان دارد. بنابراین با اتخاذ یک روش مناسب در بهداشت دهان و همچنین مراجعه به دندانپزشک می توانید تنفس خود را خوشبو سازید.  
  
جرم دندانی  
پلاک دندانی که لایه ای چسبنده ، نازک و بی رنگ از میکربهای دهان است و بروی سطوح دندانها تشکیل می شود به مرور زمان و در صورت عدم رعایت بهداشت و مسواک نزدن ، قادر است با جذب املاح معدنی و کلسیم ، آهکی و سخت شود. جرمهای دندانی را بر دو دسته تقسیم می کنند:  
  
1- بالای لثه ای  
2- زیر لثه ای  
  
جرم دندانی در هر سطحی از دندان تشکیل می شود ولی تشکیل آن بروی دندانهائی که بطور نابجا و نامرتب در قوس دندانی قرار دارند بیشتر است.  
جرم دندانی از بلورهای آهکی و حاوی کلسیم تشکیل شده و مملو از انواع میکربهای بیماریزاست. جرم دندانی باعث تحریک و زخمی شدن لثه و ایجاد بیماری ، تورم ، خونریزی و التهاب لثه می گردد. جرم با مسواک زدن برداشته نمی شود و حتماً باید توسط دانداپزشک برداشته شود.

## [بوی بد دهان](http://www.parsdoctor.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D9%BE%D8%B2%D8%B4%DA%A9%DB%8C/%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86%D9%BE%D8%B2%D8%B4%DA%A9%DB%8C/406-%D8%A8%D9%88%DB%8C-%D8%A8%D8%AF-%D8%AF%D9%87%D8%A7%D9%86.html) – خلاصه شود

علل بوی بد دهان  
بوی بد دهان عارضعه ایست که مورد شکایت بسیاری از بیماران و اطرافیان نزدیک آنان است و در بسیاری موارد خود شخص وجود آنرا تشخیص نمی دهد ولی اطرافیان آنرا حس نمی کنند.  
بوی طبیعی دهان در یک فرد سالم یک بوی خوشایند است و بوی بد نشانه و علامتی از اختلالات دهان و دندان می باشد که از دهان شخص مبتلا استشمام می گردد و بسیاری از مواقع موجب انزوا و یا تاثیرات عمیق روحی می گردد. بوی بد دهان همیشه مربوط به ضایعات دهان و دندان نیست و به تنهائی بیماری محسوب نمی شود بلکه ممکن است علامت و نشانه ای از بیماری و ضایعات دستگاههای دیگر بدن باشد.  
بوی دهان علاوه بر ناراحتی خود شخص از لحاظ اجتماعی نیز یک علامت و نشانه زننده برای فرد محسوب می شود.  
  
علل بوی بد دهان بر دو دسته است:  
1- علل دهانی  
2- علل خارج دهانی  
  
مهمترین علل بوی بد دهان به ترتیب اهمیت عبارتند از:  
1- عدم رعایت بهداشت دهان و مسواک نزدن: مهمترین و اصلی ترین علت بوی دهان همین مسئله است و پس از رعایت بهداشت دهان بوی دهان اکثر مبتلایان از بین می رود.  
2- پروتزها پرکردیگها ، بریج ، روکش دندانهای مصنوعی غلط و نامناسب ، پلاکهای ارتدنسی وسایلی که برای مدتی در دهان باقی می مانند: در مورد این وسایل باید همیشه آنها را توسط مسواک مناسب شستشو داد و تمیز کرد.  
  
3- پوسیدگی دندان ها: تجمع میکربها در حفرات پوسیدگی و فساد مواد غذائی درون آنها تولید بوی بد دهان می کنند.  
4- بیماری و عفونت لثه.  
  
5- جرم دندانی.  
6- عفونت بافتهای نرم دهان: گونه ، زبان ، سقف دهان ، گلو و ...  
  
7- بیماریهای حفرات بینی لوزه ، سینوزیت و بیماریهای دستگاه تنفس.  
8- بیماریهای دستگاه گوارش (نفخ ، تهوع ، سوءهاضمه ، ...)  
  
9- اختلالات هورمونی: معمولاً اختلالات هورمونهای داخلی در مواقع حاملگی ، قاعدگی و یائسگی و همچنین در دوران بلوغ باعث تغییرات مهمی در دهان می شوند.  
10- سایر علل: مصرف بعض غذاها و داروها ، مشروبات ، سیر ، پیاز ، الکل ، دخانیات و مواد مخدر ، دیابت ، کمبودهای ویتامینی ، افزایش اوره خون و ...  
  
بوی بد دهان در اطفال شیرخوار در سنین اول عمر ، معمولاً مطبوع است ، در خردسالان این بو در صورت عدم بهداشت دهان در بعض ساعات روز نامطبوع می شود و بخصوص یکی از بهترین علائم سگینی مزاج کودکان است در سنین پیری بوی دهان بطور معمول نامطبوع است و در نزد زنان این بو شدیدتر و محسوس تر است.  
  
تا یکی دو ساعت پس از صرف غذا معمولاً نامطبوعی از دهان احساس نمی شود ، بجز بوی مواد غذائی که مصرف شده است. ولی در هنگام گرسنگی یا روزه داری دهان بوی بد می شود در این هنگام با خوردن مقداری غذا ، هر چند اندک هم باشد بدبوئی از بین می رود. نکته مهم در تشخیص بدبوئی دهان به علت گرسنگی آنست که با شستشوی دهان از بین نمی رود.  
  
بوی بد دهان در اوقات مختلف روز متغیر است. صبحها هنگام برخاستن از بستر بد و نامطبوع است زیرا در هنگام خواب ترشح بزاق به حداقل خود رسیده و راکد بودن بزاق و توقف مواد غذائی در دهان و بالنتیجه فساد آن توسط میکربها ، موجب بوی دهان می گردد. همچنین تنفس از راه دهان چه در روز و چه شب در هنگام خواب باعث تشدید این حالت می شود.

## [جنس مسواک](http://www.parsdoctor.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D9%BE%D8%B2%D8%B4%DA%A9%DB%8C/%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86%D9%BE%D8%B2%D8%B4%DA%A9%DB%8C/398-%D8%AC%D9%86%D8%B3-%D9%85%D8%B3%D9%88%D8%A7%DA%A9.html) – همراه با عکس

مسواکها از نظر جنس انواع مختافی دارند:  
  
\* مسواک چربی : که استفاده از آن در گذشته بسیار معمول بوده است و امروزه مصرف آنرا هنوز هم در میان اعراب مشاهده می کنیم. این مسواک در واقع ریشه یک نوع گیاه است که پس از بریدن و قطعه قطعه کردن بعنوان مسواک و خلال استفاده می شده است.  
  
\* مسواک موشی : که از موی حیوانات ساخته می شده است. این نوع نیز در سابق رواج داشته است ولی به علت آنکه با خیس شدن، بیش از حد دچار انعطاف و نرمی شده و بسیار زود نیز کثیف می شود استفاده از آن تقریباً کنار گذاشته شده است.  
  
\* مسواک نایلونی : که تقریباً تمامی مسواکهای موجود در بازار از این جنس است و معایب انواع قبلی را از نظر سختی به سه دسته تقسیم می کنند:  
  
1- نرم Soft  
2- متوسط Medium  
3- سخت Hard  
  
افراد عادی بهتر است از نوع متوسط Medium استفاده کنند. در ناراحتی های لثه ای باید از مسواکهای نرم Soft استفاده نمود و افراد مبتلا به صرع که داروی دیلانتین مصرف می کنند و دارای لثه های متورم، حجیم و سخت هستند باید از نوع Hared استفاده کنند. این نوع مسواکها (نرم و سخت) توسط دندانپزشک باید تجویز گردد.