مقالات :

|  |  |
| --- | --- |
| [**حـقـایـق۷گـانـه لبـخـنـدهـای زیـبـا**](http://www.drazarfar.com/learn/index.php?id=103) |  |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **حـقـایـق۷گـانـه لبـخـنـدهـای زیـبـا** | | | |  | | --- | | آشنایی با عادت های غذایی که به سلامت دندانهای شما کمک می کنند | | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | | |  | | --- | |  | |   داشتن دندان هایی سفید، زیبا و سالم نه تنها چهره شما را جوانتر و شاداب تر نشان می دهد، بلکه باعث می شود شما هر لحظه و هر ثانیه احساس کنید کهسلامت هستید و از این احساس تان لذت ببرید....  دندان پزشکان آمریکایی معتقدند که ۲۵ درصد از افراد ۳۵ تا ۵۹ساله این کشور، اهمیت چندانی به وضعیت دهان و دندانشان نمی دهند و طبیعتا این موضوعمی تواند برای آنها گران تمام شود. اگر شما دوست ندارید که جزو این ۲۵ درصد باشید،این ۷ عادت رفتاری یا غذایی را خوب به خاطر بسپارید تا لبخند زیباتری داشته باشید.  ۱) مصرف کربوهیدرات ها (قندها) را به وعده های اصلی غذایی تانمحدود کنید  خیلی ها فکر می کنند که فقط مصرف شیرینی و شکلات باعث پوسیدگییا خراب شدن دندان آنها می شود اما محققان می گویند که کربوهیدارت هایی مانند سیبزمینی یا حتی بیسکوییت های کم شیرین و سبوس دار هم می توانند دندان های شما را خرابکنند! به عقیده پژوهشگران کربوهیدرات ها پس از مصرف در بدن تبدیل به قند ساده میشوند و اگر به همین خاطر تکه ای نان، سیب زمینی یا بیسکوییت هنگام جویده شدن بیندندان های یا لثه شما گیر کند، می تواند به مرور زمان دندان هایتان را خراب کند واز بین ببرد. بنابراین دندان پزشکان آمریکایی به همه افراد توصیه می کنند که مصرفکربوهیدرات ها را به وعده های اصلی غذا محدود کنند چون بعد از صرف وعده اصلی غذا،معمولا افراد آب می خورند، مسواک می زنند یا از نخ دندان استفاده می کنند و همه اینکارها باعث خارج شدن تکه های ریز باقیمانده غذا از لابه لای دندان ها و لثه می شود.  ۲) بلافاصله بعد از نوشیدن نوشابه مسواک نزنید  دکتر مری هایس، دندان پزشک و سخنگوی جامعه دندان پزشکان شیکاگومی گوید: «هرگز بلافاصله بعد از نوشیدن نوشابه ای گازدار یا اسیدی، دندان هایتان رامسواک نزنید زیرا اسید نوشیدنی شما با مواد تمیزکننده خمیر دندان ترکیب می شود واین امر فاسد شدن و از بین رفتن مینای دندان تان را در پی خواهد داشت.» شما میتوانید برای محافظت از دندان هایتان پس از مصرف انواع نوشابه ها یک لیوان آب سادهرا در دهانتان قرقره کنید یا دندان هایتان را با آب خالی بشویید.  ۳) نوشیدنی های حاوی ویتامین C بنوشید؛ البته با نی!  ویتامین C یکی از مهم ترین ویتامین ها برای شادابی پوست و حفظسلامت لثه هاست. اما نوشیدنی های حاوی این ویتامین حالت چسبندگی و شیرین دارند و میتوانند به راحتی به سطح دندان های شما بچسبند و باعث فساد آنها شوند. دندان پزشکاننیویورکی معتقدند که افرادی که حداقل ۱۸۰ میلی گرم ویتامین C در روز مصرف می کنند،۲۵درصد کمتر از کسانی که کمتر از ۶۰ میلی گرم ویتامین C در روز می خورند، بهبیماری های لثه مبتلا می شوند. بنابراین شما باید برای حفظ سلامت لثه و دندانهایتان، روزی ۱۸۰ میلی گرم ویتامین C را البته با نی بنوشید.  ۴) بیشتر چای بنوشید  هر چند که تا به حال بسیاری از افراد اعتقاد داشتند که رنگ چایباعث از بین رفتن زیبایی دندان هایشان می شود اما متخصصان دانشگاه شیکاگو می گویندکه پلی فنول های موجود در چای سیاه یا سبز باعث جلوگیری از به وجود آ مدن حفره دردندان ها و بیماری های لثه می شوند. آنها معتقدند که همه افراد می توانند برایپیشگیری از تیره شدن رنگ دندان هایشان پس از نوشیدن چای، کمی آب در دهانشانبچرخانند و با این کار رنگ چای را از بین ببرند.  ۵) تا می توانید، کلسیم بخورید  همان طور که مصرف کلسیم برای استحکام استخوان ها اهمیت دارد،این ماده معدنی مفید می تواند سلامت و استحکام لثه و دندان های شما را هم تضمینکند. محققان می گویند که مصرف ۸۰۰ میلی گرم کلسیم در روز تا ۳۰ درصد بیماری های لثهرا در افراد کاهش می دهد. از طرف دیگر، بد نیست که بدانید هر چقدر شما در روز کلسیممصرف کنید این کلسیم در استخوان ها و دندان هایتان ذخیره می شود و آنها را قوی ومحکم می کند. بنابراین پژوهشگران توصیه می کنند که به میزان لازم شیر، پنیر، لبنیاتو ماست بخورید چون این خوراکی ها منابع خوبی برای دریافت کلسیم هستند.  ۶) موقع شنا مراقب دندان هایتان باشید  شاید برایتان جالب باشد که بدانید یکی از مهم ترین دلایل فساددندان ها بین شناگران، کلر موجود در آب استخرها است. دکتر مت مسینا، دندان پزشک وعضو جامعه دندان پزشکان آمریکا می گوید: «اگر شما یک شناگر حرفه ای هستید یا به طورمنظم به استخر می روید، مراقب باشید که هنگام شنا کردن دهانتان بسته باشد تا آب پراز کلر استخر داخل دهانتان نرود. اگر هم به صورت اتفاقی کمی از آب استخر را خوردید،بلافاصله دهان و دندان هایتان را با آب خالص و تمیز بشویید تا با این کار ازپوسیدگی دندان هایتان جلوگیری کنید.»  ۷) غلات کامل و سبوس دار را در سبد خریدتان بگنجانید  استادان دانشگاه مک مستر کانادا می گویند که غلات سبوس دار،بیمه نامه دندان ها هستند! آنها معتقدند که مصرف منظم غلات سبوس دار علاوه بر سلامتدهان و دندان، سلامت قلب شما را تضمین می کنند و جلوی ابتلا به دیابت را هم میگیرند. براساس نتایج مطالعات انجام شده ابتلا به عفونت لثه و فساد دندان ها درافرادی که هر روز غلات سبوس دار می خورند، ۲۳ درصد کمتر از سایرین است. بیسکوییت وماکارونی سبوس دار و برنج قهوه ای می توانند گزینه های مناسبی برای حفظ سلامت دندانهایتان باشند. | | | |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **حـقـایـق۷گـانـه لبـخـنـدهـای زیـبـا** | | | |  | | --- | | آشنایی با عادت های غذایی که به سلامت دندانهای شما کمک می کنند | | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | | |  | | --- | |  | |   داشتن دندان هایی سفید، زیبا و سالم نه تنها چهره شما را جوانتر و شاداب تر نشان می دهد، بلکه باعث می شود شما هر لحظه و هر ثانیه احساس کنید کهسلامت هستید و از این احساس تان لذت ببرید....  دندان پزشکان آمریکایی معتقدند که ۲۵ درصد از افراد ۳۵ تا ۵۹ساله این کشور، اهمیت چندانی به وضعیت دهان و دندانشان نمی دهند و طبیعتا این موضوعمی تواند برای آنها گران تمام شود. اگر شما دوست ندارید که جزو این ۲۵ درصد باشید،این ۷ عادت رفتاری یا غذایی را خوب به خاطر بسپارید تا لبخند زیباتری داشته باشید.  ۱) مصرف کربوهیدرات ها (قندها) را به وعده های اصلی غذایی تانمحدود کنید  خیلی ها فکر می کنند که فقط مصرف شیرینی و شکلات باعث پوسیدگییا خراب شدن دندان آنها می شود اما محققان می گویند که کربوهیدارت هایی مانند سیبزمینی یا حتی بیسکوییت های کم شیرین و سبوس دار هم می توانند دندان های شما را خرابکنند! به عقیده پژوهشگران کربوهیدرات ها پس از مصرف در بدن تبدیل به قند ساده میشوند و اگر به همین خاطر تکه ای نان، سیب زمینی یا بیسکوییت هنگام جویده شدن بیندندان های یا لثه شما گیر کند، می تواند به مرور زمان دندان هایتان را خراب کند واز بین ببرد. بنابراین دندان پزشکان آمریکایی به همه افراد توصیه می کنند که مصرفکربوهیدرات ها را به وعده های اصلی غذا محدود کنند چون بعد از صرف وعده اصلی غذا،معمولا افراد آب می خورند، مسواک می زنند یا از نخ دندان استفاده می کنند و همه اینکارها باعث خارج شدن تکه های ریز باقیمانده غذا از لابه لای دندان ها و لثه می شود.  ۲) بلافاصله بعد از نوشیدن نوشابه مسواک نزنید  دکتر مری هایس، دندان پزشک و سخنگوی جامعه دندان پزشکان شیکاگومی گوید: «هرگز بلافاصله بعد از نوشیدن نوشابه ای گازدار یا اسیدی، دندان هایتان رامسواک نزنید زیرا اسید نوشیدنی شما با مواد تمیزکننده خمیر دندان ترکیب می شود واین امر فاسد شدن و از بین رفتن مینای دندان تان را در پی خواهد داشت.» شما میتوانید برای محافظت از دندان هایتان پس از مصرف انواع نوشابه ها یک لیوان آب سادهرا در دهانتان قرقره کنید یا دندان هایتان را با آب خالی بشویید.  ۳) نوشیدنی های حاوی ویتامین C بنوشید؛ البته با نی!  ویتامین C یکی از مهم ترین ویتامین ها برای شادابی پوست و حفظسلامت لثه هاست. اما نوشیدنی های حاوی این ویتامین حالت چسبندگی و شیرین دارند و میتوانند به راحتی به سطح دندان های شما بچسبند و باعث فساد آنها شوند. دندان پزشکاننیویورکی معتقدند که افرادی که حداقل ۱۸۰ میلی گرم ویتامین C در روز مصرف می کنند،۲۵درصد کمتر از کسانی که کمتر از ۶۰ میلی گرم ویتامین C در روز می خورند، بهبیماری های لثه مبتلا می شوند. بنابراین شما باید برای حفظ سلامت لثه و دندانهایتان، روزی ۱۸۰ میلی گرم ویتامین C را البته با نی بنوشید.  ۴) بیشتر چای بنوشید  هر چند که تا به حال بسیاری از افراد اعتقاد داشتند که رنگ چایباعث از بین رفتن زیبایی دندان هایشان می شود اما متخصصان دانشگاه شیکاگو می گویندکه پلی فنول های موجود در چای سیاه یا سبز باعث جلوگیری از به وجود آ مدن حفره دردندان ها و بیماری های لثه می شوند. آنها معتقدند که همه افراد می توانند برایپیشگیری از تیره شدن رنگ دندان هایشان پس از نوشیدن چای، کمی آب در دهانشانبچرخانند و با این کار رنگ چای را از بین ببرند.  ۵) تا می توانید، کلسیم بخورید  همان طور که مصرف کلسیم برای استحکام استخوان ها اهمیت دارد،این ماده معدنی مفید می تواند سلامت و استحکام لثه و دندان های شما را هم تضمینکند. محققان می گویند که مصرف ۸۰۰ میلی گرم کلسیم در روز تا ۳۰ درصد بیماری های لثهرا در افراد کاهش می دهد. از طرف دیگر، بد نیست که بدانید هر چقدر شما در روز کلسیممصرف کنید این کلسیم در استخوان ها و دندان هایتان ذخیره می شود و آنها را قوی ومحکم می کند. بنابراین پژوهشگران توصیه می کنند که به میزان لازم شیر، پنیر، لبنیاتو ماست بخورید چون این خوراکی ها منابع خوبی برای دریافت کلسیم هستند.  ۶) موقع شنا مراقب دندان هایتان باشید  شاید برایتان جالب باشد که بدانید یکی از مهم ترین دلایل فساددندان ها بین شناگران، کلر موجود در آب استخرها است. دکتر مت مسینا، دندان پزشک وعضو جامعه دندان پزشکان آمریکا می گوید: «اگر شما یک شناگر حرفه ای هستید یا به طورمنظم به استخر می روید، مراقب باشید که هنگام شنا کردن دهانتان بسته باشد تا آب پراز کلر استخر داخل دهانتان نرود. اگر هم به صورت اتفاقی کمی از آب استخر را خوردید،بلافاصله دهان و دندان هایتان را با آب خالص و تمیز بشویید تا با این کار ازپوسیدگی دندان هایتان جلوگیری کنید.»  ۷) غلات کامل و سبوس دار را در سبد خریدتان بگنجانید  استادان دانشگاه مک مستر کانادا می گویند که غلات سبوس دار،بیمه نامه دندان ها هستند! آنها معتقدند که مصرف منظم غلات سبوس دار علاوه بر سلامتدهان و دندان، سلامت قلب شما را تضمین می کنند و جلوی ابتلا به دیابت را هم میگیرند. براساس نتایج مطالعات انجام شده ابتلا به عفونت لثه و فساد دندان ها درافرادی که هر روز غلات سبوس دار می خورند، ۲۳ درصد کمتر از سایرین است. بیسکوییت وماکارونی سبوس دار و برنج قهوه ای می توانند گزینه های مناسبی برای حفظ سلامت دندانهایتان باشند. | | | | |

|  |
| --- |
|  |
| **تاثیر شغل روی دندانها**    شغل شما می‌تواند روی دندان‌های تان اثر بگذارد. یک دندانپزشک ماهر در بسیاری مواقع می‌تواند با مشاهده دندان‌های شما تشخیص دهد که تقریبا چه شغلی دارید.  در محیط شغلی بسیاری از حرفه‌ها، مواد و وسایلی وجود دارند که می‌توانند ردپای مشخصی روی دندان‌ها بر جای بگذارند. در بیشتر اوقات این نشانه‌ها بسیار واضح‌‌اند.  اگر شما بدانید که در محیط حرفه‌ای تان چه خطراتی دندان‌های شما را تهدید می‌کند، می‌توانید با اقدامات مناسب از آن پیشگیری کنید.    **بسیاری از خیاط‌ها، شیارهای واضحی روی دندان‌های جلویی‌شان دارند**  ؛ بسیاری از شیارهای به وجود آمده روی دندان‌های جلویی و کناری این افراد، ناشی از عادت‌های شغلی آنهاست. بسیاری از خیاط‌ها عادت دارند هنگام کار، سوزن ته‌گرد را بین دندان‌های جلویی فک بالا و پایین خود قرار دهند و یا عادت دارند نخ را با دندان‌های جلویی خود ببرند. این عادت شغلی‌ ممکن است در کوتاه‌مدت اثری روی ساختمان دندان‌های افراد نداشته باشد. ولی وقتی این عمل سی چهل‌ سال تکرار می‌شود، آن وقت آثار مخرب خود را روی بافت سخت دندان بر جای می‌گذارد.    بافت دندان از مینا و عاج تشکیل شده است. مینای دندان یکی از سخت‌ترین مواد موجود در بدن انسان است، ولی جنس آن از کریستال‌های شکننده است. وقتی شما عادت داشته باشید، دایما مواد ساینده‌ای مثل نخ و یا سوزن را با سطح آن تماس دهید، سطح این دندان‌ها در طول سال‌ها دچار آسیب و سایش می‌شود و این آسیب در بلندمدت به شکل فرورفتگی‌هایی به خصوص در لبه دندان‌های جلویی فک پایین درخواهد آمد.  توصیه من به صاحبان این شغل این است که از دندان‌ خود به عنوان ابزار کار استفاده نکنند، چون این سایش‌ها علاوه بر اینکه ظاهر دندان‌ها را نازیبا می‌کنند، می‌توانند باعث پوسیدگی و حتی حساسیت دندان‌ها شوند.  **در مورد نجارها هم به همین ترتیب است**   برخی از نجارها هنگام کوبیدن میخ به وسایل چوبی عادت دارند میخ را بین دندان‌های جلویی‌شان نگه دارند. میخ یک قطعه فلزی است که در اثر تماس مداوم و ضربه زدن به دندان‌ها، مینای دندان‌ها را می‌شکند و یا سایش می‌دهد.  **اگر کسی در محیطی کار کند که دایم با خوراکی‌های شیرین سر و کار داشته باشد،  ممکن است دندان‌هایش زودتر پوسیده شود**   این خطری است که دندان‌های برخی از افراد مثل قنادها و کارگران قنادی‌ها را تهدید می‌کند، چون در محیطی که این افراد کار می‌کنند، مواد قندی که یکی از عوامل اصلی پوسیدگی دندانی هستند، به مقدار زیاد وجود دارند. اگر این افراد عادت داشته باشند، دایما این خوراکی‌های شیرین را در محل کارشان بچشند، محیط دهان شان دایما اسیدی خواهد بود. در محیط اسیدی، ساختمان معدنی دندان، حل می‌شود، بنابراین پوسیدگی‌های دندانی، خیلی زود سر و کله‌شان در دهان این افراد پیدا می‌شود.  توصیه من به صاحبان این مشاغل این است که در صورت امکان کمتر از شیرینی‌ها در طی ساعات کاری‌شان استفاده کنند و یا اگر عادت به چشیدن مواد شیرین دارند، بلافاصله پس از خوردن شیرینی‌، دهانشان را بشویند و یا از آدامس‌های بدون قند استفاده کنند.  **راست است که می‌گویند کار در کارخانه‌ها هم می‌تواند باعث پوسیدگی دندان‌ ‌شود**   در برخی از کارخانجات که کارگران با مواد شیمیایی خاص سر و کار دارند، این مواد شیمیایی می‌توانند روی بافت دندان‌ها تایثر بگذارند. در این شرایط استفاده از ماسک‌های ایمنی و پوشاندن دهان و بینی با این ماسک‌ها می‌تواند از تماس مداوم مواد با بافت‌ دندان‌ها پیشگیری کند. برخی از این مواد شیمیایی و بخارات آنها، حالت اسیدی دارند که تنفس مداوم این بخارات و تماس آنها با دندان‌ها می‌تواند باعث پوسیدگی دندان‌ها شود.  **برعکس این ماجرا هم وجود دارد؛ یعنی  مشاغلی هستند که شانس پوسیدگی دندان‌ها را کاهش ‌دهند**  البته؛ در برخی از حرفه‌ها که با سلامت افراد جامعه سر و کار دارند مثل پزشکان، پرستاران، دندانپزشکان و پرسنل بهداشتی و درمانی، این اتفاق شاید پیش بیاید. از آنجایی که شغل این افراد با سلامت و بهداشت جامعه در ارتباط است و دایما در محیط کار خودشان، آخرین نکات و دستاوردهای بهداشتی، شنیده یا خوانده و یا به مردم آموزش داده می‌شود، باعث می‌شود این گروه از افراد توجه بیشتری به حفظ سلامتی و بهداشت دهان و دندان‌های شان داشته باشند و یا در فواصل منظم‌تری برای چکاپ به دندانپزشکان مراجعه کنند. | |

## [آسيبهاي ناشي از ضربه](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/439-%D8%A2%D8%B3%D9%8A%D8%A8%D9%87%D8%A7%D9%8A-%D9%86%D8%A7%D8%B4%D9%8A-%D8%A7%D8%B2-%D8%B6%D8%B1%D8%A8%D9%87.html)

بروز حادثه  
مستعدترين دندان به ضربه سانترال بالاست كه 80رصد آسيبهاي دنداني را شامل مي شود . بعد از آن لترال بالا وسانترال ولترال پائين مستعد به ضربه هستند .  
  
تاريخچه ومعاينات باليني  
تاريخچه پزشكي پايه ارزيابي ودرمان بيمار است بدون كامل كردن پرسشنامه پزشكي استاندارد حتي تزريق بي حسي موضعي هم بي خطر نيست .  
  
تاريخچه حادثه   
زمان ، چگونگي ومحل حادثه مهم مي باشند . چگونگي حادثه به دندانپزشك كمك مي كند تا محل آسيب را مشخص كند . محل حادثه براي تعيين پيش آگهي اهميت دارد . اهميت پروفيلاكسي باكزاز براساس محل حادثه متفاوت است .  
  
معاينات باليني شكايات اصلي  
اگر شكايت اين است كه دندانها با هم جفت نمي شود دندانپزشك بايد به جابجايي احتمالي يا شكستگي استخوان مشكوك شود . دردي كه فقط موقع تماس دندانها به هم ايجاد مي شود نشانگر شكستگي يا جابجايي تاج ،ريشه يا استخوان مي باشد .  
  
معاينه نورولوژيك  
حدود ارزيابي نورولوژيك اوليه براي بيماراني كه دچار آسيب دنداني ناشي از ضربه شده اند شامل :  
  
1. تنظيم تاريخچه پزشكي واطلاعات مربوط به حادثه  
2. تعيين فشار خون ونبض  
3. معاينه چشم وبررسي دوبيني وفعاليت مردمكها  
4. معاينه حساسيت پوست صورت ،پاراستزي وآناستزي  
5. پيگيري قطعي بيمار مي باشد  
  
معاينه خارج دهاني  
دراين معاينه زخم هاي سر وگردن – انحراف كانتور استخوان – TMJوهمچنين قوس زايگوماتيك وزاويه ولبه فك پائين باستي بررسي شوند.  
  
معاينات بافت سخت  
فك پائين بايد با قرار دادن انگشت اشاره روي پلن اكلوزال دندانهاي خلفي وانگشت شست زير فك پائين از نظر شكستگي بررسي شود. حركت چند دندان با هم نشانه شكستگي آلوئولار است . لقي تاج بايد از لقي دندان تشخيص داده شود . خونريزي در سالكوس لثه اي نشان دهنده دندان يا قطعه دنداني جابجا شده است . شكستگي تاج با اكسپوز جزئي پالپ با آغشته كردن قطعه اي پنبه به سالين وفشردن درناحيه مشكوك شناسايي مي شود .  
  
ادامه دارد...

[**آسيبهاي ناشي از ضربه2**](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/443-%D8%A2%D8%B3%D9%8A%D8%A8%D9%87%D8%A7%D9%8A-%D9%86%D8%A7%D8%B4%D9%8A-%D8%A7%D8%B2-%D8%B6%D8%B1%D8%A8%D9%872.html)

تست هاي الكترونيكي وحرارتي :  
اين تست ها درواقع عملكرد اعصاب دندان را نشان مي دهند وقادر به تشخيص حضور يا فقدان جريان خون در دندان نيستند در ضمن ممكن است دندان ضربه ديده پاسخ منفي كاذب به اين آمايشها دهد . نمي توان در دندانهايي كه پاسخ منفي داده ند گفت كه عصب آن مرده است چون ممكن است بعداً پاسخ دهند . نشان داده شده كه حدود 9 ماه طول مي كشد كه جريان خون عادي به عصب تاج دندان ضربه ديده برگردد . انتقال از پاسخ منفي به مثبت در آزمايش بعدي نشانه عصب سالم است وتداوم پاسخ منفي نشانه آسيب برگشت ناپذير عصب است ولي قطعي نيست .  
  
معاينات راديوگرافي:  
براي معاينه كامل بافت سخت راديو گرافي الزامي است ومي توان شكستگيهاي ريشه وتاج زير لثه اي ،جابجايي هاي دنداني ،شكستگي هاي استخوان يا اجسام خارجي را نشان داد . اگر چه خط شكستگي كه در مسير عرضي دندان باشد احتمالاً در راديو گرافي ديده نمي شود . همچنين خط مورب در جهت قدامي خلفي در فيلم قابل مشاهده نيست . راديوگرافي بافت نرم با فيلم در اندازه نرمال كه با كيلوولتاژ كاهش يافته گرفته شده بايد وجود اجسام خارجي مثل تكه هاي دندان را نشان دهد . فيلم كامل دهاني زماني كه معاينه كننده به دنبال شكستگي استخوان يا وجود اجسام خارجي مي باشد مكمل است.  
  
دراين قسمت شما را با انواع آسيب هاي دنداني آشنا مي كنيم كه هر يك دارا يكسري درمان ها تشخيص هاو پي گيري هايي دارندعبارتند از:  
1- كوفتگي(صدمه به نسج نگهدارنده ، بدون لقي غير عادي ويا جابه جايي دندان ولي با حساسيت واضح به ضربه )  
2- لقي(صدمه نسج نگهدارنده دندان با لقي غير عادي ولي بدون جابجايي با حساسيت واضح به ضربه)  
3- لقي طرفي (جابه جايي دندان در جهت غير از محور طولي همراه يا بدون شكسنگي استخوان دندان )  
4- بيرون زدگي (جابه جايي دندان به طرف خارج از حفره )  
5- جابه جايي دندان به داخل استخوان فك همراه با خرد شدن يا شكستگي استخوان فك شامل 2دسته هستند :  
1-ريشه باز  2- ريشه بسته  
  
6- بيرون افتادن كامل دندان از حفره عبارتند از:  
1- ريشه باز  2- ريشه بسته  
  
7-  ترك مينايي  
  
8-  شكستگي تاج بدون درگيري عصب عبارتند از:  
1- شكستگي مينا     2- شكستگي مينا وعاج  
  
9- شكستگي تاج همراه با درگيري عصب كه شامل 2دسته است :  
1- ريشه باز 2- ريشه بسته  
  
ريشه باز،  شامل 2دسته مي شود :   
1- شكستگي تاج همراه با درگيري عصب در دندانهاي زنده 2- شكستگي تاج همراه با درگيري عصب در دندانهايي باعصب غير زنده  
  
10- شكستگي تاج – ريشه بدون درگيري عصب (شكستگي تاج – ريشه شامل شكستگي مينا ،عاج وسمان است )  
11- شكستگي ريشه (شكستگي هاي ريشه ،عاج ،سمنتوم وپالپ را دربرمي گيرد وبه سه دسته 3/1 كرونالي،3/1 مياني و 3/1 اپيكالي دسته بندي مي شوند .

## [دهان شویه ها - قسمت اول](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/441-%D8%AF%D9%87%D8%A7%D9%86-%D8%B4%D9%88%DB%8C%D9%87-%D9%87%D8%A7-%D9%82%D8%B3%D9%85%D8%AA-%D8%A7%D9%88%D9%84.html)

از زمان‌های بسیار دور بشر از موادی جهت شستشوی دندان‌ها استفاده می‌کرده که در واقع دهانشویه محسوب می‌شد که از گیاهان بدست می‌آمده است.  
شاید بتوان از آب نمک به عنوان رایج‌ترین و شناخته شده ترین مواد شستشوی دهان نام برد. حتی امروزه بسیاری از مردم آب نمک و شستشوی دهان و دندان با آب نمک را به مسواک و خمیردندان ترجیح می‌دهند.  
  
دهانشویه ها شاید یک مکمل خوبی برای سلامت دندان‌ها و لثه‌ها باشند ولی باید بدانیم که کافی نیست علاوه بر آن استفاده مکرر از دهان‌شویه‌ها حتی آب نمک چه بسا ممکن است به ضرر سلامتی دهان و دندان‌ها باشد. برخی از دهانشویه‌ها در اثر استفاده مکرر ممکن است باعث تغییر رنگ دندان‌ها شوند و استفاده بیش از حد آن‌ها باعث بهم خوردن تعادل فلور میکروبی (باکتری‌های طبیعی موجود در دهان) می‌گردد که ممکن است اجازه رشد به باکتری‌های مضر در محیط دهان را بدهد.  
  
اصولاً دهانشویه‌ها سبب کاهش میکروارگانیسم‌ها، کنترل بوی بد دهان در کوتاه مدت، کاهش التهابات لثه و بهبودی زخمها می‌شوند.  
بعضی دهانشویه‌ها باعث جلوگیری از پوسیدگی، درمان دندان‌های حساس، مقاومت در برابر التهاب و علاوه بر آن مانع از خشکی دهان و حتی بوی دهان می‌شوند.  
  
می‌توان دهانشویه‌ها را به صورت زیر تقسیم‌بندی کرد:  
1- دهانشویه‌های ضد التهاب  
2- دهانشویه‌های ضد پلاک  
3- دهانشویه‌های فوراید دار  
4- دهانشویه‌های ضد درد

## [دهان شویه ها - قسمت دوم](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/442-%D8%AF%D9%87%D8%A7%D9%86-%D8%B4%D9%88%DB%8C%D9%87-%D9%87%D8%A7-%D9%82%D8%B3%D9%85%D8%AA-%D8%AF%D9%88%D9%85.html)

از دهانشویه‌های ضد التهاب موجود در بازار می‌توان به کلر هگزیدین، ستیل پریدینیوم، کاربامید پراکساید و حتی دهانشویه گیاهی پرسیکا و یا آب نمک اشاره نمود.  
این نوع دهانشویه‌ها عموماً قبل و بعد از جراحی (به‌خصوص کلرهگزیدین) استفاده می‌کردند. و تأثیر بسیار مثبتی در درمان زخم ها و التهابات لثه ای دارند. دوباره باید متذکر شوم که استفاده از این نوع دهانشویه‌ها نباید بیشتر از 2 تا 3 هفته طول بکشد. زمان استفاده از این دهانشویه‌ها بعد از مسواک و قبل از خواب می‌باشد و بهتر است پس از استفاده از آن‌ها تا نیم ساعت چیزی خورده نشود.  
  
دهانشویه‌های حاوی فلوراید نوع دیگری از دهانشویه‌ها می‌باشند که استفاده نسبتاً زیادی دارند. این دهانشویه‌ها در تقویت دندان‌ها تأثیر بسزایی دارند. فلوراید موجود در دهانشویه با مینا و عاج تماس می‌یابد و با کلسیم و فسفر موجود در آن‌ها سبب تشکیل فلورآپاتیت می‌گردد که نسبت به هیدروکسی آپاتیت در مقابل پوسیدگی مقاوم‌تر است. فلوراید همچنین معدنی شدن و ترمیم مجدد سطح دندان‌های پوسیده را تسریع می‌کند و کمک می‌کند تا روند تخریب معکوس شده، موجب افزایش سطح دندان شود.  
  
فلوراید همچنین موجب کاهش اثر تخریبی باکتری‌های دهان بر دندان می‌شود. این کار را از طریق تداخل در عملکرد و تشکیل میکروارگانیسم‌ها انجام می‌دهد.  
بهتر است دهانشویه‌های حاوی فلوراید را هفته‌ای یکبار استفاده نمود. این نوع دهانشویه‌ها را می‌توان به مدت طولانی استفاده کرد. زمان مناسب برای استفاده از آن‌ها یک ساعت قبل از مسواک زدن می‌باشد.  
  
دهانشویه‌های ضد پلاک که به تازگی در بازار ایران هم آمده است اثر ضد پلاک خوبی دارد و یک دهانشویه مؤثر برای جلوگیری از تشکیل جرم دندان می‌باشد و افرادی که فکر می‌کنند پلاک یا جرم بیشتری دارند می‌توانند از آن استفاده نمایند. باید متذکر شوم که این دهانشویه اثر چسبندگی پلاک به سطح دندان را کاهش داده، متعاقب آن با مسواک زدن صحیح اثر بیشتری در حذف پلاک دندانی ایجاد می‌نماید، ولی خاصیت ضد جرم ندارد و هیچ‌گاه نمی‌تواند کار مسواک را به تنهایی انجام دهد. زمان استفاده از این دهانشویه کمی قبل از مسواک زدن می‌باشد.  
  
دهانشویه‌های ضد درد هم در واقع هنگامی استفاده می‌شود که فردی دچار درد در بافت نرم شده باشد یا جراحی در ناحیه دهان داشته باشند یا مثلاً آفتی داشته باشند این دهانشویه‌ها زمان خاصی برای مصرف ندارند ولی چون عموماً هنگام جویدن مواد غذایی در اثر تماس مواد غذایی با ناحیه آسیب دیده یا زخم درد بیشتری ایجاد می‌شود بهتر است کمی قبل از صرف غذا از این دهانشویه‌ها استفاده نمود که خاصیت ضد درد هم داشته باشد.  
اخیراً دهانشویه‌هایی ساخته شده که حاوی الکل نمی‌باشند و این نسل از دهانشویه‌ها اثرات منفی و عوارض جانبی الکل در آن‌ها از بین رفته و تأثیر مثبت‌تری دارند.

## [آیا دندان های عقل شما تهدیدی برای سلامت دندانهای شماست؟](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/440-%D8%A2%DB%8C%D8%A7-%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B9%D9%82%D9%84-%D8%B4%D9%85%D8%A7-%D8%AA%D9%87%D8%AF%DB%8C%D8%AF%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B4%D9%85%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%9F.html)

یک معاینه توسط دندانپزشک به این سوال شما پاسخ خواهد داد. دندانپزشک در مورد تاریخچه پزشکی و دندانپزشکی شما سوال کرده و دندانهای شما را معاینه و با گرفتن رادیوگرافی سلامت دندانهای شما را ارزیابی می کند. اگر در معاینه مشکلی در مورد دندانهای عقل وجود داشته باشد. دندانپزشک خارج کردن آنها را به شما توصیه خواهد کرد.  
  
آمادگی برای جراحی :  
ممکن است مجبور شوید چند روزی از محل کار خود یا مدرسه مرخصی بگیرید تا زمان کافی برای استراحت داشته باشید. قبل از جراحی به اندازه کافی خواب و استراحت داشته باشید آرامش خودرا حفظ کنید و در صورتی که اضطراب دارید پس از مشورت با جراح ـ قبل از جراحی از قرص های آرام بخش استفاده کنید.  
  
جراحی :  
آمادگی لازم جهت انجام یک جراحی نیم ساعته را داشته باشید اگر دندان شما رویش یافته باشد بدون ایجاد برش جراحی روی لثه کشیده می شود. در صورتی که دندان شما نهفته با نیمه نهفته باشد ، برش لثه لازم خواهد بود. سپس جراح ، استخوان فک را برداشته و گاهی دندان را هم تکه تکه می کند تا به آسانی خارج شود. برای به هم رساندن لبه های برش از بخیه استفاده می شود.  
  
بعد از جراحی :  
جراح نسخه ای برای تسکین درد و در صورت لزوم آنتی بیوتیک و دستوراتی برای بهبودی در خانه به شما خواهد داد. در طی چند روز بعد فعالیت خود را محدود کنید و بیش تر به استراحت بپردازید تا روند بهبود تسریع شود. بعد از جراحی حفره ای در محل جراحی باقی می ماند که نیاز به تمیز کردن دارد تا زمان ترمیم کامل این حفره ممکن است شما احساس ناخوشایندی در دهان خود داشته باشید.  
  
درد و تورم و خونریزی :  
بعد از جراحی لثه ها وفک شما درد و تورم خواهد داشت که کاملاً طبیعی است. با گذاشتن کمپرس یخ روی گونه های خود به صورت متناوب در طی 8 ساعت اول بعد از جراحی ورم را به حداقل برسانید در صورتی که خونریزی داشتید ، یک گاز استریل را در محل خونریزی برای حد اقل نیم ساعت محکم فشار دهید تا خونریزی قطع شود.  
  
بعد از توقف خونریزی می توانید غذای نرم و سرد مثل سوپ سرد ، فرنی سرد و بستنی و مایعات سرد میل کنید. دهان خود را تمیز نگه دارید. غذاهای سفت نخورید. جهت نوشیدن از نی استفاده نکنید تا روز بعداز عمل ، ناحیه جراحی را مسواک نزنید و آب دهان خود را خالی نکنید ، چون باعث آسیب به لخته خونی در محل جراحی می شود. سیگار کشیدن باعث از بین رفتن ، لخته خونی می شود. یک هفته بعد از عمل برای کشیدن بخیه و کنترل های بعد از جراحی به جراح خود مراجعه کنید.

## [ایمپلنت در دنیای دندانپزشکی](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/438-%D8%A7%DB%8C%D9%85%D9%BE%D9%84%D9%86%D8%AA-%D8%AF%D8%B1-%D8%AF%D9%86%DB%8C%D8%A7%DB%8C-%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86%D9%BE%D8%B2%D8%B4%DA%A9%DB%8C.html)

حضور ایمپلنت در دنیای دندانپزشکی آنچنان چشمگیر بود که برگرداندن فانکشن با یک عضو ثابت جایگزین پروتز پارسیل، همه هدف آن بود و دراین خصوص شاید بحث استتیک آنچنان باید و شاید مد نظر نبود اما رفته رفته با پیشرفت اجزاء و تکنولوژی ایمپلنت انتظارات بالاتر رفت هم بیماران و هم دندانپزشکان از آن حالت شگفت زدگی اولیه خارج شده ، علاوه بر فانکشن اهمیت خاصی به استتیک دادند هر چند بدست آوردن استتیک و راضی کردن بیمار کار بسیار سختی شده، نشدنی نیست. با در نظر گرفتن ملاحظات خاص و رعایت اصول درمان، بررسی استخوان، و ضخامت و موقعیت بافت نرم می توان مشکلات ناشی از ایجاد استتیک را به حداقل رساند، و چه بسا در حد عالی کار کرد.  
  
حال با توجه به اهمیت زیبایی به ملاحظاتی در این زمینه اشاره می نمایم :  
آنچه مسلم است بحث زیبائی بیشتر در دندانهای قدامی مطرح است تا در دندانهای خلفی. از این رو بیشتر بحث را اختصاص می دهم به زیبایی در دندانهای قدامی درمان شده با ایمپلنت . اولین مسئله ای که باید در نظر گرفت موقعیت بافت نرم می باشد که دو حالت ممکن است داشته باشد، معمولاً دندانهائی که مدتها از زمان از دست رفتن آن می گذرد دارای دیفکت های فالیانی می باشد که یک حالت مقعر در بافت استخوانی دیده می شود و ارتفاع استخوان نسبت به سطح کرست دندانهای مجاور پایینتر است که در این حالت بافت نرم نیز پایین تر از موقعیت دندانهای مجاور می باشد. در این حالت چنانچه بتوان با همین ارتفاع و ضخامت استخوان کارکرد برای بدست آوردن زیبایی بهتر است برش کرستال بافت نرم پالاتالی باشد و چنانچه پایه دندانهای مجاور از نظر زیبایی مشکل نداشته باشد بهتر است دست نخورد و انسیزیون بدون دسترسی به پایه باشد.  
  
در این حالت بهتر است فیکسچر مناسب از نظر ارتقای High Polish انتخاب شود تا سطح فلزی فیکسچر از بافت نرم بیرون نرود تا نمای فلزی زشت در زیر پرسیلین نمایان نشود. همچنین چنانچه به علت تقعر در سطح فاسیال فیکسچر، پالاتالی تر قرار گیرد یا از یک اباتمنت انگولیت Angolated استفاده شود. فرم پرسیال در کردن نهائی یک حالت کانتی لور به خودش می گیرد که خیلی زیبا نیست پس چنانچه نتوانیم با موقعیت مناسب از نظر ارتفاع و ضخامت استخوان ، همچنین زیبایی بافت نرم یک کرون زیبا بر روی فیکسچر بسازیم بهتر است از همان اول بازسازی بافت سخت و نرم انجام گیرد و مشکلات عدم زیبائی را برطرف نمائیم.  
  
یکی دیگر از عواملی که می تواند به زیبا سازی یک ایمپلنت کمک کند استفاده از یک ژنزیوال فورمر مناسب در یک مدت زمان مناسب است که باعث می شود لثه فرم زیبائی به خود بگیرد و قوس مردیکال لثه مثل دندانهای مجاور نشود در استفاده از ژنژیوال فورمر نباید عجله کرد و به زیبائی لثه توجه کرد.  
  
موقتهای ایمپلنت در واقع شاید مهجورترین کار ایمپلنت باشد که بسیاری از دندانپزشکان از ساختن یک موقتی سرباز می زنند در صورتی که اگر این کار انجام شود واقعاً در زیبایی کردن نهائی مؤثر است زیرا فرم اپراژور و کانتور لثه بهتری می دهد و بعضی ها معتقدند که استفاده از یک اباتمنت کوچکتر نسبت به پلات فرم فیکسچر زیبائی بهتری می دهد شاید این زمینه را برخی دیگر قبول نداشته باشند.  
  
جاگذاری فیکسچرها هم می تواند در زیبایی تأثیر داشته باشد، نمایان شدن اجزاء فلزی در بیمارانی که ایمپلنت با تمایل لیبانی دارند و بافت لثه آنها نازک و شفاف است ممکن است اجزاء فلزی دیده شود. پس بهتر است فیکسچرها 2mm بالاتر از لبه لثه آزاد قرار گیرند. در غیر اینصورت دیده شدن نمای فلزی یا کوتاه تر بودن کرون نهائی نسبت به دندانهای طبیعی مجاور اتفاق می افتد.  
  
قرار گرفتن فیکسچر در حالت پالاتالی تر ( بیشتر به علت تقعر لیبالی ) یک کانتی لور لیبالی است که از لبه ژنژیوال تبعیت می کند. که مشکلات خود را دارد.  
قرار گرفتن فیکسچر در موقعیت نامناسب مزیودیتالی می تواند سبب نازیبائی کردن نهائی شود زیرا ممکن است ناچار شویم در یک سمت دیاستم ایجاد کنیم یا اندازه کرونها در ابعاد مختلف به خاطر جبران انحراف مزیودیستالی کمی زیاد یا کم نمود که خود در زیبایی مؤثر است.  
  
پس در یک جراحی ایمپلنت در نواحی زیبائی باید علاوه بر مسائلی نظیر بازسازی فانکشن و برقراری ثبات طولانی، باید با توجه به بافت کراتینیزه و در نظر گرفتن مسائل ذکر شده زیبایی قابل قبولی به ظاهر بیمار بدهیم.

## [دندان عقل](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/437-%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86-%D8%B9%D9%82%D9%84.html)

دندانهای عقل، سومین دندان آسیا ، آخرین دندانهایی هستند که رویش پیدا می کنند و برای داشتن سلامتی دهان و دندان معمولاً نیازی به آنها نیست .  
دندانهای عقل حدود 20 سالگی و یا اوایل دهه بیست در انتهای دهان ظاهر می شوند و ممکن است هرگز رویش پیدا نکنند. که در این صورت نهفته هستند به این معنی که در استخوان فک یا بافت لثه گیر افتاده اند. اغلب اوقات علت این است که در دهان شما فضای کافی برای رویش آنها وجودنداشته است. فک های ما از انسانهای اولیه کوچکترند، چون رژیم غذایی آنها شامل مواد سخت بود و فک های بزرگ و دندانهای بیشتری نیاز داشتند اما انسانهای امروزی به نیروی جویدن زیادی نیاز ندارند.  
  
در واقع امروزه دندانهای عقل بیش از اینکه مفید باشند مضر هستند و دندانپزشک شما ممکن است توصیه کند که آنها را خارج کنید.  
احتمال دارد که دندانهای عقل نهفته باشند و شما حتی از وجودآنها با خبر نباشید تا اینکه به دلیل عفونت و یا فشار روی دندان مجاور، درد ناگهانی بروز کند . رویش ناقص دندان عقل نیمه نهفته می تواند باعث به هم ریختگی و یا حرکت دندانهای شما شود. احتمالاً تا زمانیکه دندانهای مجاور دندان عقل شروع به کج شدن نکنند شما متوجه رشد دندانهای عقل و فشار آنها روی ریشه دندانهای کناری نخواهید شد اما حتی در مواردی که دندانهای عقل رویش پیدا کنند معمولاً به سختی تمیز می شوند و در نهایت منجر به ایجاد پوسیدگی غیر عادی و یا عفونت در اطراف بافت لثه می شود.  
  
اگر علائم مشخص و واضح دارید یا حتی اگر مشکلی احساس نمی کنید به دندانپزشک خود مراجعه کنید تا تشخیص دهد که آیا در حال حاضر مشکلی وجود دارد و یا احتمال بروز مشکل در آینده وجود خواهد داشت یا نه ؟  
در صورتی که دندانپزشک شما توصیه کند که دندان عقل خود را خارج کنید مطمئناً این پیشنهاد عاقلانه ترین انتخاب برای حفظ سلامت بقیه ی دندان ها خواهد بود. دندان عقل باید به وسیله دندانپزشک عمومی یا جراح دهان و فک و صورت خارج شود. دندان های عقل به چند دلیل می توانند باعث آسیب شوند.  
  
سایز فک و چگونگی رشد دندان عقل :   
گاهی دندانهای عقل فضای کافی جهت رویش کامل ندارند که در این موارد مشکل دندان عقل شامل در دو تورم است و یا ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد ولی با این وجود بقیه دندان ها در خطر آسیب جدی قرار داشته باشند.  
  
\* بیماری لثه : وقتی دندان عقل به طور نهفته در فک باقی بماند باکتری ها در شیار موجود بین لثه ودندان که قابل تمیز شدن نیست، رشد می کنندو باعث ایجاد عفونت می شوند.  
  
\* پوسیدگی : گاهی به دلیل موقعیت قرارگیری یا به دلیل اینکه قسمتی از دندان به وسیله لثه پوشیده شده به سختی مسواک می خورد در نتیجه باکتری های مولد پوسیدگی در آن تجمع پیدا می کنند این باکتری ها علاوه بر دندان عقل ، دندانهای مجاور را نیز تحت تاثیر قرار می دهند.  
  
\* موقعیت نا مناسب : دندان عقلی که به سمت بافت گونه رشد می کند باعث تحریک بافت مجاور خود می شود . این گونه دندانهای عقل رویش یافته علاوه بر دسترسی مشکل برای تمیز شدن باعث گاز گرفتگی نا خواسته گونه در هنگام جویدن غذا می شوند،که در دراز مدت مشکل ساز می شود.  
  
\* کیست ها : در صورتی که بافت تشکیل دهنده تاج دندان نهفته در استخوان باقی بماند. ممکن است بعد ها با مایعی پر شده و تشکیل یک کیست دهد که استخوان اطراف خود را تخریب خواهد کرد.

## [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/435-%D8%A8%D9%88%DB%8C-%D8%A8%D8%AF-%D8%AF%D9%87%D8%A7%D9%86.html)

واي... چقدر دهنش بو مي‌ده!  
  
  
با این كه روزی چندین مرتبه دندان‌هایش را مسواك می‌زند ، ولی باز هم وقتی سوار خودرو یا وارد فضای سربسته‌ای می‌شود ، اطرافیانش ناخودآگاه چهره خود را درهم برده و سعی می‌كنند مسیر هوایی تنفس خود را تغییر دهند.  
  
گفته می‌شود دهان یكی از آلوده ‌ترین قسمت‌های بدن است كه با رشد یك سری از میكروب‌های هوازی و غیرهوازی و در اثر عدم رعایت نكات بهداشتی ، دچار بوی بد و نامطلوبی می‌شود.  
از آنجا كه حفره سینوس‌ها در سر ( استخوان جمجمه ، صورت )‌ قرار دارند ، گاهی اوقات میكروب‌هایی كه در این مناطق رشد می‌كنند ، خود ایجاد سینوزیت می‌كنند كه ترشحات به وجود آمده از پشت حلق خارج می‌شوند. به همین دلیل از سینوس‌ها به عنوان جایگاهی برای رشد میكروب‌ها و ایجاد بوی بد دهان می‌توان یاد كرد.  
  
از سوی دیگر ، دستگاه تنفس با بوی بد دهان ، رابطه‌ای قوی و مستقیم دارد كه قسمتی از آن مربوط به دستگاه تنفس فوقانی است كه شامل سینوس‌ها و بینی می‌شوند كه عفونت‌های سینوسی ، بینی ، التهابات مزمن بینی و آتروفی مخاط بینی باعث رشد زیاد میكروب‌ها و به وجود آمدن بوی بد دهان می‌شود ، یافته‌ها نشان می‌دهند كه ریه‌ها و راه‌های هوایی بزرگ همانند برونش‌ها نیز در بروز بوی دهان موثرند.  
  
وقتی عفونت‌های مزمن باعث آسیب به بافت ریه می‌شود ، موجب وضعیت برونشكتازی و به دنبال آن سرفه‌های دائمی ، رفع خلط و نهایتا بوی بد دهان می‌شود.  
  
وقتی بیمار با وضعیت بوی بد دهان به پزشك مراجعه می‌كند ، بهترین راه معاینه نواحی فوقانی دستگاه تنفس وی ( یعنی سینوس‌ها ، مخاط حلق ، دهان و دندان‌ها )‌ است كه در صورت سالم بودن این موارد ، بوی دهان به ناراحتی‌های گوارشی ، تعمیم داده می‌شود.  
  
نوزاد به محض به دنیا آمدن از شیر مادر تغذیه می‌كند و آرام‌آرام با مكیدن خود یكسری از میكروب‌ها را وارد حلق و دستگاه گوارش خود می‌كند كه برخی از این میكروب‌ها مفید و برخی دیگر مضر هستند. آنچه كه در بروز و ایجاد بوی بد دهان موثر است به نحوه تغذیه كودك و استفاده بیش از حد از شیرینی و شكلات برمی‌گردد كه باعث رشد بیش از حد میكروب‌های مضر در محیط دهان می‌شود كه با جایگزین كردن سبزیجات و میوه‌ها می‌توان تا حد زیادی از بروز این عارضه جلوگیری به عمل آورد.  
  
بوی دهان در بیماری‌‌های سیستمیك  
تحقیقات نشان می‌دهد كه بوی بد دهان از طریق رشد روزافزون میكروب‌ها در دستگاه گوارش نیز به وجود می‌آید ، ولی گاهی این بو ناشی از عدم استحكام دریچه معده به مری رخ می‌دهد كه ایجاد بیماری ریفلاكس ( برگشت اسیدمعده به مری )‌ می‌كند كه می‌‌تواند در این دسته از بیماران ، بوی بد دهان را سبب شود. بنابراین توصیه‌ای كه از سوی انجمن گوارش آمریكا در این خصوص می‌شود ، مسواك كردن دندان‌ها و زبان و استفاده از نخ دندان است كه بوی ناشی از رشد میكروب‌ها را كاهش می‌دهد.  
  
برخی از بیماری‌های سیستمیك نیز می‌توانند بوی خاصی برای دهان ایجاد كنند ، مثلا بیماران نارسایی كلیه كه ممكن است از مخاط دهانشان نیز ترشح شود و افرادی كه دچار ناراحتی‌های كبدی ( هپاتیت‌های مزمن )‌ نیز هستند ، از بوی دهان و تنفس آنها ، می‌توان بیماری‌شان را تشخیص داد و همچنین افراد دیابتیك كه از این مشكل رنج می‌برند.  
  
رهایی از بوی دهان  
گفتنی است ، گرسنگی نیز به علل ایجاد تغییر در متابولیسم بدن و سوختن مواد قندی ، فرد را دچار بوی بد دهان می‌كند؛ ولی آنچه كه در این خصوص حائز اهمیت است ، رعایت بهداشت دهان و دندان است ، حتی می‌توان با رعایت اصول بهداشتی از بوی بد دهان به هنگام صبح نیز خودداری كرد.  
  
با رعایت بهداشت و مصرف محدود مواد غذایی همچون سوسیس ، كالباس و برخی نوشیدنی‌ها همانند چای و قهوه زیاد كه می‌توانند ایجاد ریفلاكس كنند و مسواك زدن دندان‌ها ، می‌توان تا حد زیادی از ایجاد بوی بد دهان جلوگیری كرد.

## [عصب کِشی یا عصب کُشی ؟](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/434-%D8%B9%D8%B5%D8%A8-%DA%A9%D9%90%D8%B4%DB%8C-%DB%8C%D8%A7-%D8%B9%D8%B5%D8%A8-%DA%A9%D9%8F%D8%B4%DB%8C-%D8%9F.html)

بارها شده بیماران از ما می پرسند عصب کِشی درست است یا عصب کُشی ؟  
برای جواب دادن به این سوال، در ابتدا باید دید چرا یک دندان نیاز به درمان عصب کِشی یا عصب کُشی دارد.  
همانطوری که میدانید دندان دارای دو قسمت تاج و ریشه می باشد. تاج دارای یک قسمت بیرونی به نام مینا و یک قسمت درونی به نام عاج می باشد، درست زیر عاج یک محفظه ای وجود دارد که اطاق پالپ نامیده می شود و در آن عصب و عروق خونی از ریشه وارد آن فضا می گردد و تغذیه قسمتهای مختلف دندان را برعهده دارد.   
  
پس متذکر می شوم که اعصاب و عروق از ریشه وارد دندان و به محفظه یا اطاق پالپ وارد می گردند، حال تا زمانی که اطاق پالپ در معرض عوامل میکروبی یا مکانیکی قرار نگیرد نیاز به درمان عصب نیست. وقتی که یک دندان در معرض عوامل میکروبی قرار می گیرد در ابتدا مینا شروع به تخریب شدن می نماید و این پوسیدگی ها اغلب بدون علامت هستند و در بسیاری از موارد نیاز به درمان خاصی ندارد حتی در برخی موارد می توان با مسواک زدن و استفاده از نخ دندان نه تنها از پیشرفت آن جلوگیری کرد بلکه حتی می توان پوسیدگی را متوقف کرد.  
  
ولی چنانچه پوسیدگی از سد مینا رد شود و به عاج برسد با توجه به اینکه عاج عضو ضعیفی در مقابل پوسیدگی ها پیشرفت می کند، در این مواقع دندانها نسبت به آب سرد و شیرینی حساس می باشد البته باید متذکر شوم همیشه درگیری عاج همراه با درد یا حساسیت نسبت به سرما و شیرینی نیست و چه بسا این پوسیدگی با چشم حتی توسط دندانپزشک دیده نمی شود و نیاز به تهیه گرانی جهت تشخیص پوسیدگی ها دارد لذا امتناع بیماران از تهیه گرانی در این مرحله به ضررشان می باشد و با توجه به بدون علامت بودن پوسیدگی ها، پوسیدگی پیشرفت کرده، باعث می گردد تا پوسیدگی وارد اطاق پالپ شده، اعصاب و عروق را درگیر نماید. تا وقتی که پوسیدگی وارد اطاق پالپ نشده نیاز به درمان عصب وجود ندارد.  
  
هرچند در بسیاری از موارددر ترمیم های وسیع و عمیق به علت عمق زیاد پوسیدگی و نزدیکی ماده ترمیمی به اطاق پالپ حتی بعد از ترمیم هم دندانها حساس شده، بیماران پس از نوشیدن آب سرد و حتی آب ولرم احساس درد نمایند و در مواردی حساسیت آنقدر زیاد می شود که لاجرم نیاز به درمان عصب داریم. وقتی به هر دلیلی پوسیدگی وارد اطاق پالپ شود آن وقت نیاز به درمان عصب داریم، در واقع در اثر ارتباطی که بین اطاق پالپ از طریق ریشه به فضای اطراف ریشه دندان ( استخوان و لثه ) وجود دارد آلودگی از انتهای ریشه وارد فضای اطراف دندان شده، از اینجا به بعد انتهای ریشه دچار التهاب می شود و سلولهای التهابی از طریق عروق وارد اطاق پالپ می شود و در اثر دفاع بدن در مقابل پوسیدگی در اطاق پالپ افزایش حجم خون را به خاطر دفاع بدن داریم و این افزایش حجم باعث فشار به عصب دندان شده، درد بسیار شدیدی عارض می گردد.  
  
و چنانچه درمان صورت نپذیرد باعث از بین رفتن عصب شده، اصطلاحاً دندان نکروز می گردد یا بطور عامیانه می میرد. وقتی که دندان به اصطلاح مرد و اگر درمان نشود انتهای ریشه شروع به عفونت می نماید که همراه با آبسه می باشد، لازم به ذکر است در ابتدای درگیری عصب و وقتی که هنوز دندان زنده است با درد بسیار شدیدی همراه است و اغلب بیماران با ایجاد یک درد شدید در این مرحله به گمان وجود عفونت مبادرت به خوردن آنتی بیوتیک می نمایند در صورتیکه همانطوری که عرض شد در این مرحله هنوز عفونتی ایجاد نشده پس نیاز به آنتی بیوتیک نیست و برای مقابله با درد فقط مسکن کفایت می کند ولی چنانچه عفونت به انتهای ریشه رسیده باشد و باعث نکروز شدن ( مرده شدن ) دندان شد.  
  
تا زمانیکه عفونت فعال نشود و آبسه ایجاد نگردد ممکن است علیرغم آلودگی دردی وجود نداشته باشد پس در واقع دندانی که نیاز به عصب کِشی یا عصب کُشی دارد همواره با درد همراه نیست و چون همیشه همراه با درد نیست قصد ما هم در واقع کشتن عصب یا کشیدن عصب نیست، بلکه تمیز کردن ریشه از آلودگی و بستن مسیر انتهای ریشه جهت جلوگیری از دسترسی آلودگی به انتهای ریشه است که خطر انتشار عفونت از آنجا زیاد است.  
  
بنابراین ما در اصل ریشه را درمان می کنیم تا آن را از آلودگی باز داریم و در حقیقت عصب کِشی یا عصب کُشی هر دو اشتباه می باشد و درمان ریشه یا روت کانال تراپی بسیار برازنده این عمل است. پس بهتر است دندانها در همان ابتدای پوسیدگی درمان شوند و منتظر درد نباشیم زیرا آلودگی عصب مشکلات زیادی را به همراه دارد و علاوه بر تخریب بیشتر دندان، درمانهای پیشرفته تر، گرفتن وقت زیاد، هزینۀ بیشتری را هم به بیماران تحمیل می کند. بنابراین بهتر است دندانها در همان ابتدای تخریب درمان شوند تا عمر بیشتری داشته باشند.

## [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.

## [دندان قروچه یا سائیدن دندانها](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/426-%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86-%D9%82%D8%B1%D9%88%DA%86%D9%87-%DB%8C%D8%A7-%D8%B3%D8%A7%D8%A6%DB%8C%D8%AF%D9%86-%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86%D9%87%D8%A7.html)

دندان قروچه ( Bruxism ) یا سائیدن دندانها، Clenching یا فشار عمودی دندانها و بستن مداوم یا متناوب فکین :  
گاهی بیماران اظهار می کنند که دندانهایشان در خواب به گفته اطرافیانشان صدا میدهد و بدون اینکه علت آنرا بدانند یا در صدد رفع آن باشند خیلی بی تفاوت از کنار آن می گذرند.  
دندان قروچه کردن غالباً بدون وجود یک نارسایی عصبی و یا بروز هر گونه ضایعه ای اتفاق می افتد و این پدیده ای است که در اشخاص سالم نیز دیده می شود.   
  
افرادی که دندان قروچه می کنند را می توان به دو دسته تقسیم کرد :  
1- افرادی با فشارهای عصبی و اضطراب.  
2- افرادی که بدون فشارهای عصبی دندان قروچه دارند.  
  
به نظر می رسد دندان قروچه به صورت ارثی در افراد دیده می شود و در زنان و مردان به یک میزان شیوع دارد. در واقع دندان قروچه در افرادی که مشلات عصبی ندارند در اثر تماسهای ناجور دندانها بر روی هم و لغزیدن دندانها، باعث صدا یا دندان قروچه می شود و چنانچه این مسئله درمان نشود بصورت یک عادت در می آید و حتی بعد از مدتی به دنبال دندان قروچه دندانها سایش شدید پیدا می کنند و چه بسا تماسهای ناهماهنگ ممکن است دراثر سایش از بین برود ولی دندان قروچه بر اثر عادت همواره ادامه پیدا می کند.  
  
در مواردی که دندان قروچه ناشی از مشکلات عصبی باشد آن هم ممکن است پس از رفع مشکلات عصبی بصورت عادتی تکرار پذیر شود. از مشکلات دندان قروچه علاوه بر سایش شدید دندانها، خستگی عضلات، درد عضلات و حتی محدودیت در حرکات فک پایین هم مشاهده می شود.  
پس آنچه که مهم می باشد این است که در صورت بروز یا مشاهده دندان قروچه به دندانپزشک مراجعه و دندانپزشک پس از تشخیص علت ایجاد آن بصورت اولیه که همانا پیدا کردن علت اصلی می باشد اقدام نماید، سپس با یک درمان ساده و ساختن وسیله ای به نام نایت گارد ( Night Guard ) و استفاده آن در هنگام خواب می توان بطور کلی این عادت را حذف نمود.  
  
Clenching یا فشارهای عمودی دندانها به روی یکدیگر هم دقیقاً همان مشکلات دندان قروچه را ایجاد میکند. گاهی افرادی که عصبی می شوند یا ورزشکارانی که ورزشهای سنگین انجام می دهند هم به طور ناخودآگاه دندانهای خود را به هم فشار میدهند. مشکلات Clenching را به نوعی می توان مثل مشکلات ایجاد شده از دندان قروچه نام برد. مثل خستگی عضلات، درد عضلات، محدودیت حرکات فک و ... و در درمان آن هم می توان از نایت گارد استفاده کرد.

## [جرم دندان چیست ؟](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/421-%D8%AC%D8%B1%D9%85-%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA-%D8%9F.html)

جرم چیست ؟  
چرا اغلب مردم تمایل به جرم گیری ندارند ؟  
عواقب جرم چیست ؟  
آیا جرم گیری ضرر دارد ؟   
  
برای جواب دادن به سؤالات فوق ابتدا باید ببینیم جرم دندان چگونه تشکیل می شود، از لحظه ای که مسواک زده می شود، حدوداً 10 دقیقه بعد روی سطوح دندانی موادی شروع به تجمع می کنند که اصطلاحاً پلاک دندانی نامیده می شوند. پلاک دندانی از مواد غذایی مصرف شده یا مواد معدنی موجود در بزاق ایجاد میشود، اگر کمی دقت کنیم بعد از مسواک زدن در شب و نخوردن چیزی هنگامی که از خواب بیدار می شویم چنانچه با زبان روی دندانها تماس برقرار کنیم زبری خاصی را احساس می کنیم که در واقع همان پلاک دندانی می باشد.  
  
پلاک دندانی با مسواک زدن به سهولت پاک می شود. یکی از دلایلی که دندانپزشکان توصیه می کنند که دفعات مسواک زدن زیاد باشد در واقع حذف پلاک دندانی که به سرعت روی سطوح دندانی تشکیل می گردد. پلاک دندانی در صورتی که حذف نگردد در ابتدا باعث التهاب لثه می شود که به آن رُنزیوت می گویند. رفته رفته پلاک از حالت نرم به حالت سخت تبدیل شده، که اصطلاحاً جرم نامیده می شوند.  
  
تشکیل جرم دندان در واقع یک فرآیند مخرب می باشد. جرم دندان باعث تخریب لثه و بافتهای نگه دارنده دندان می شود و لثه سالم را تبدیل به لثه بیمار و پرخون و ملتهب می نماید و باعث افزایش عمق شیار لثه شده و لثه چسبنده که باعث نگهداری دندان در حفرۀ استخوانی است را از بین برده، به دنبال آن تخریب استخوان حادث می شود که در نهایت لقی دندان ایجاد می شود که در اصطلاح به این حالت بیماری پریودنتیت می گویند.  
  
در پریودنتیت از بین رفتن استخوان و متعاقب آن از دست رفتن دندانها بسیار اتفاق می افتد و تخریب استخوان گاهی آنقدر زیاد است که بعد از آنکه دندانها از دست رفتند امکان جایگزینی آنها را بسیار مشکل می کند. بسیاری از مردم می پندارند جرم گیری برای دندانها ضرر دارد. و توجیه آنها این است که بعد از جرم گیری دندانهای ما پوسیده شده یا لثه از بین رفته اند و بعضی حساس شدن دندانها را بهانه کرده، از جرم گیری فرار می کنند و با همین تفکرات غلط به شدت از جرم گیری پرهیز می کنند، باید به این افراد بگویم جرم گیری نه تنها باعث پوسیدگی دندانها نمی شود بلکه لثه ها را هم از بین نمی برد. تازه جرم گیری و حذف جرم مانع تخریب و از دست رفتن لثه ها می شود.  
  
لثه ها شاداب و کاملاً صورتی رنگ و بدون خونریزی می شوند و بوی بد دهان که متعاقب التهاب لثه ها ایجاد می شود هم از بین می رود، برای تسریع رفع حساسیت استفاده از دهانشویه توصیه می شود. علت تصور پوسیدگی بعد از جرم گیری هم در حقیقت این است که این دندانها پوسیدگی مختصری داشته اند و وقتی که جرم روی همان نواحی قرار گرفت عملاً هیچگونه مسواکی در آن نواحی زده نمیشود و این پوسیدگی های اندک در زیر جرم ها کم کم زیاد می شوند و وقتی که جرم گیری انجام می شود تازه وسعت پوسیدگی خود را نشان می دهد.  
  
لازم به ذکر است که داشتن دندانهای پوسیده به مراتب وضعیت بهتری از داشتن لثه های پر از جرم است زیرا پوسیدگی را به سهولت می توان ترمیم کرد ولی عدم جرم گیری ممکن است علیرغم داشتن دندانهای سالم در زمان کوتاهی، بی دندانی را به دنبال داشته باشد، حال تصمیم با شماست می خواهید دندانهای ترمیم شده داشته باشیدیا بی دندان باشید، می خواهید لثه های سالم و دهانی خوشبو داشته باشید یا لثه هاس ملتهب با دهانی بدبو و یا می خواهید موقع مسواک زدن از اینکه از لثه ها خون می چکد بنالید یا با لذت مسواک کنید .

## [دندان هیچ کس به طور کامل سفید نیست](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/420-%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86-%D9%87%DB%8C%DA%86-%DA%A9%D8%B3-%D8%A8%D9%87-%D8%B7%D9%88%D8%B1-%DA%A9%D8%A7%D9%85%D9%84-%D8%B3%D9%81%DB%8C%D8%AF-%D9%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA.html)

واقعیت این است که دندان هیچ کس به طور کامل سفید نیست، و دندان کاملا سفید به هیچ وجه طبیعی به نظر نمی رسد. دندان های افراد به طور طبیعی و بدون آنکه دچار تغییر رنگ های محیطی شده باشند، ممکن است با سایه ها و ته رنگ های گوناگونی از زرد ، قهوه ای، خاکستری و قرمز تغییر کند. به عبارتی رنگ دندان ها ممکن است ترکیبی از سفید و ته رنگ های ذکر شده باشد.  
  
در ادامه راه حل هایی کلیدی و کوچک معرفی می شوند که به کمک آن ها می توانید دندان هایی سفید تر داشته باشید:  
۱- حتما روزانه به مدت ۴-۵ دقیقه مسواک بزنید. پس از هز بار مسواک زدن بین دندان ها را نیز نخ بکشید. از مراجعه مرتب به دندانپزشک برای تشخیص زودهنگام و درمان پوسیدگی های کوچک و جرمگیری به موقع دندان ها نیز غافل نشوید.  
  
۲- سیگار نکشید. هرگونه مصرف فرآورده های تنباکو، رنگ دندان های شما را تیره می کند، درست همانطور که سرنوشت سلامت بدن شما را تیره و تار می کند.  
  
۳- برای سفید شدن دندان هایتان می توانید گاهی اوقات(و نه به طور مرتب) از خمیر دندان های سفید کننده استفاده کنید. به یاد داشته باشید این خمیر دندان ها دارای مواد ساینده هستند و استفاده مرتب از آن ها باعث حساس شدن دندان ها به غذاهای سرد و گرم و سایر تحریکات می شود.  
بنابراین از استفاده مداوم از خمیر دندان های سفید کننده جدا بپرهیزید.

## [بهداشت دهان و دندان](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/418-%D8%A8%D9%87%D8%AF%D8%A7%D8%B4%D8%AA-%D8%AF%D9%87%D8%A7%D9%86-%D9%88-%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86.html)

بهداشت : بهداشت خوب يعني مراقبت كامل از دندانها از طريق استفاده از مسواك و درست مسواك زدن و خمير دندان مناسب و همچنين نخ دندان و گاهي دهانشويه .   
  
اگر پوسيدگي ها را ازنظر محل پوسيدگي بررسي كنيم مي توانيم عنوان كنيم كه پوسيدگي در سه نقطه به ترتيب زير ايجاد مي شود :  
1 - سطح جونده در آسياهاي بزرگ و كوچك كه روي اين سطوح جونده شيارهاي باريك ولي عميقي وجود دارد كه به علت عدم  
ورود موهاي مسواك به داخل آنها محيط مناسبي براي زندگي ميكروبها فراهم مي شود . لذا دندانها در اين نواحي خيلي زود دچار پوسيدگي و خرابي مي گردد كه اين امر در مورد اولين آسياي بزرگ كه در حدود شش سالگي مي رويد اهميت بيشتري دارد .  
  
2 - دومين محل لاي دندانها يا به عبارت ديگر اطراف ناحيه تماس بين دندانها مي باشد ، اين ناحيه نيز به علت آنكه به وسيله مسواك قابل تميز كردن نيست از نواحي مستعد پوسيدگي بشمار مي آيد كه معمولا از سنين 20 سالگي به بعد در اين نواحي پوسيدگي ديده مي شود ، براي تميز كردن اين نواحي لازم ا ست از نخ دندان استفاده كنيم .  
  
3 - سومين محل ناحيه اتصال لثه با دندان است كه اين نواحي بيشتر در اثر مسواك زدن غلط بسيار حساس شده و گاهي حتي در اثر زيادي حساسيت مجبور به ترميم دندان در اين نواحي مي شويم . در مورد بهداشت و نحوه مسواك زدن و نوع مسواك و نخ دندان در قسمت پيشگيري بيشتر صحبت مي كنيم . اما آنچه كه بايد متذكر شويم استفاده از دهانشويه مي باشد بارها شنيده ايم كه بسياري از مردم به جاي مسواك زدن از آب نمك رقيق شده استفاده نموده آنرا غرغره مي نمايند .  
  
استفاده از آب و نمك يا دهانشويه ها در كل مفيد ميباشند اما اگر اين كار مرتب ادامه يابد نه تنها مفيد نخواهد بود بلكه مضر هم  
مي باشد ، زيرا در دهان باكتريهاي مفيدي وجود دارد كه با اين كار باعث از بين بردن اين باكتريهاي مفيد مي شويم و در نتيجه دهان مواجه با بيماريهاي قارچي مي شود ويا زمينه رشد باكتريهاي مضر فراهم مي شود پس استفاده از دهانشويه ها بايد در موارد  
خاص انجام گيرد يا اگر چنانچه عادت به استفاده از آب ونمك داريد هفته أي يك بار اين كار انجام شود .  
  
تنفس دهاني : مسئله أي كه شايد بسياري از خانواده ها به آن توجه نمي كنند ولي بسيار با اهميت است زيرا اگر شخصي دچار تنفس دهاني باشد و نتواند از بيني نفس بكشد سريعتر دچار پوسيدگي مي شود و علاوه بر آن مشكلات ارتودنسي شديدي نيز عارض مي شود .  
  
به تمام خانواده ها توصيه مي شود كه حتما به وضعيت تنفس دهاني بچه ها توجه كنند اگر بچه هايشان نمي توانند براحتي از بيني نفس بكشند يا شبها خرو پف مي كنند ، اين مسئله را با يك متخصص گوش و حلق و بيني در ميان بگذارند زيرا بطوره ثانويه دچار پوسيدگي و از آن مهمتر مشكلات ارتودنسي مي شوند .  
  
خشكي دهان : قبلا ذكر شد كه سومين محل پوسيدگي در ناحيه لثه أي مي باشد در حقيقت عامل اصلي پوسيدگي اين ناحيه خشكي دهان مي باشند . خشكي دهان ممكن است در اثر تنفس دهاني استفاده از داروهائيكه بطور ثانويه باعث خشكي دهان مي شوند .  
  
مثل بعضي از داروهاي گوارشي يا قلبي يا عصبي ، يا كساني كه داراي بزاق كم مي باشند و يا افراد عصبي و پر استرس دهان خشكي دارند واين خشكي دهان يكي از عوامل اصلي پوسيدگي در ناحيه لثه أي مي باشد .  
  
بيماريهاي لثه اي : افرادي كه داراي لثه هاي بيماري مي باشند ( كه البته علت ايجاد بيماريهاي لثه أي خود بحث جداگانه أي دارد ) مستعد پوسيدگي مي باشد چون گاهي تحليل لثه و تحليل استخوان باعث مي شود ريشه دندان از زير لثه پيدا شود وچون ريشه دندان فاقد مينا مي باشد به همين دليل دچار پوسيدگي بيشتر مي شود و علاوه بر آن بيماري هاي لثه أي باعث تخريب استخوان و در نهايت منجر به از دست رفتن دندان مي شود .  
  
داروها : همانطور كه ذكرشد بعضي از داروها باعث خشكي دهان مي شوند كه بطور ثانويه باعث خشكي و سپس پوسيدگي دهان مي شوند بعضي از داروها نيز باعث ايجاد بيماريهاي لثه أي مي شوند كه آن هم بطور ثانويه باعث پوسيدگي مي شوند .  
  
بيماريها : بيماريها بطور مستقيم نقشي در ايجاد پوسيدگي ندارند اما بطور ثانويه در اثر استفاده از دارو يا بدون دارو مثلا در بيماري عصبي و… باعث مي شوند دندانها استعداد بيشتري نسبت به پوسيدگي داشته باشند .  
  
عوامل جلوگيري كننده :  
گفتيم كه عامل اصلي پوسيدگي پلاك دنداني مي باشد پس در حقيقت بايد چند كار را انجام دهيم تا پوسيدگي دير ترعارض بيايد .  
  
1 - مقاوم سازي دندان  
2 - كاهش ايجاد زمينه مناسب براي پلاك دنداني  
3 - از بين بردن پلاك دنداني  
4 - معاينات مرتب و مكرر

## [سن رویش دندانها](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/414-%D8%B3%D9%86-%D8%B1%D9%88%DB%8C%D8%B4-%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86%D9%87%D8%A7.html)

همه دندانها در سن کاملاً معینی بیرون نمی آیند و دندان دخترها نیز زودتر از پسرها رویش می یابد. آب و هوا و موقعیت جغرافیائی ، نژاد ، و عوامل ارثی و تغذیه در بیرون آمدن دندانها موثر است. در صورتی که رویش دندانهای کودکتان نامرتب و ناهنجار بنظر می رسد لازم است با دندانپزشک یا متخصص ارتدنسی مشورت کنید.  
  
اهمیت دندانهای شیری  
رسیدگی و ترمیم بموقع دندانها می تواند از اعمال وسیع دندانپزشکی جلوگیری کرده مانع از تحمل مخارج سنگین درمان توسط والدین و تحمل درد از طرف کودک می گردد.  
متا سفانه اهمیت دندانهای شیری از نظر والدین و کودکان وحتی تعداد معدودی ازدندانپزشگان هنوز شناخته نشده و علت ان شاید مسئله بودن این دندانها ست.  
مهمترین وظیفه این دندانها کمک به داشتن تغذیه خوب و درنتیجه رشد و نمو منا سب کودک می با شد .  
کودک فاقد دندانهای سالم نمی تواند غذا را بخوبی بجود ودر نتیجه از خوردن تعداد زیادی از غذاها محروم خواهد بود. بعلاوه عمل جویدن در رشد منا سب انسان نیز موثر است.  
همچنین وجود دندانهای شیری درمحل خود باعث می شود که قوس منا سب فکی ایجاد شده ودندانها ی دائمی در محل از پیش نعیین شده منا سبی جایگزین شوند.  
  
در صورت بی موقع از دست دادن دندانهای شیری ، دندان دائمی دچار اختلال در محل رویش خود خواهد شد.  
به علاوه وجود دندانهای شیری در ایجاد اصوات مختلف بخصوص در اوایل شروع به تکلم طفل کاملا دارای اهمیت می باشد .در صورت زود از دست دادن دندانها تلفظ صحیح حروف دچار اشکال شده واین امر ممکن است در طفل بصورت عادت درآید.  
جویدن غذا کمک موثری به تحریک عضلات صورت می کند که در رشد طبیعی عضلات صورت موثر است. وجود دندانهای شیری سالم در زیبائی ظاهری طفل موثر بوده ، فقدان یا خرابی آنها ممکن است باعث ایجاد مشکلات روانی در طفل گردد.

## [بهداشت دهان و کودکان](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/412-%D8%A8%D9%87%D8%AF%D8%A7%D8%B4%D8%AA-%D8%AF%D9%87%D8%A7%D9%86-%D9%88-%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86.html)

آیا نیازی هست که دندانهای شیری کودکان نیز تمیز و پاک شوند؟  
با روئیدن و ظهور دندان در دهان ، پلاک میکربی نیز برروی آن تشکیل گردیده و شروع به تخریب و ایجاد پوسیدگی می کند پس بهداشت دهان کودک با رویش اولین دندان شیری آغاز می شود.  
چگونه؟ خیلی ساده! با استفاده از یک تکه گاز زخم بندی با پارچه تمیز ملایمت و آرامی دندان را تمیز و پلاک دندانی را از روی آن بردارید.  
در صورتی که کودک شما از شیشه استفاده می کند باید بدانید که اگر در هنگام خواب نیز عادت به مکیدن سر شیشه دارد ، به علت آنکه مایع درون شیشه دارای مواد قندی است این قند توسط میکربهای دهان تجزیه و به اسید تبدیل می شود و این اسید نیز بر روی دندان شیری اثر کرده و موجب پوسیدگی می شود ، پس:  
از اینکه در هنگام خواب نیز شیشه یا پستان مادر در دهان کودک باشد خودداری کنید و اگر کودک شما قیل از آنکه به خواب زود عادت به استفاده از شیشه دارد حتی المقدور آن را با آب ساده پر کنید تا از پوسیدگی دندانهای شیری او جلوگیری کنید.  
یک رژیم غذائی متعادل حاوی مقادیر کافی کلسیم و فسفر برای تکامل دندانهای کودک را در بردارد. لذا بدون تجویز طبیب یا دندانپزشک ، خودسرانه اقدام به دادن ویتامین ها و یا مواد معدنی به کودک ننمائید.  
  
کودک و دندانپزشک  
ملاقات با دندانپزشک تجربه ایست که کودک باید آن مواجه شود ، همانطور که یک فرد بزرگسال نیز ملزم به مواجهه با آنست.  
بهترین زمان برای شروع مراجعه طفل به دانپزشک حدود 9 ماهگی است و عادت به مراجعه منظم به داندانپزشک می تواند از پیدایش بیماریهای دهان و دندان جلوگیری کند.  
اولین ملاقات کودک با دندانپزشک از اهمیت خاصی برخوردار است و باید برای او خاطره خوب و خوشی باشد تا دچار ذهنیت منفی از دندانپزشک نشود. قبل از ویزیت به کودکتان بگوئید که دندانپزشک دوست توست و می خواهد به سلامتی تو کمک کند.  
اولین ملاقات کودک نباید با ساعت خواب یا بازی او مقارن باشد.  
  
از چه سنی مسواک بزنیم؟  
تمیز کردن دهان و دندان مستلزم داشتن مهارت کافی است. در حدود 2 سالگی کودک طور به دست گرفتن مسواک را از افراد بزرگتر تقلید می کند بدون آنکه توانائی مسواک کردن را داشته باشد. لذا پدر و مادر باید تا سن 8 سالگی او را در مسواک کردن دندانها کمک نظارت کنند. از 4 سالگی به بعد کودک تا حدی قادر به مسواک زدن می باشد.  
  
"اطفال و مسواک"  
مسواک کردن کودکان باید از نوع نرم Soft بوده و طول دسته آن به حدی باشد که تمیز کردن دندانهای عقب به راحتی امکان پذیر گردد. گرچه تکنیکهای بسیاری برای اطفال پیشنهاد شده ولی بسیاری از آنها توسط خردسالان قابل اجراء نیستند و در اینجا بذکر یکی از روشها که اجرای آن برای کودکان ساده است اکتفاء می شود:  
روش حلقوی: مسواک را محکم در دست نگه داشته با حرکات دایره ای پرزهای مسواک را با زاویه 45 بروی سطوح دندانها حرکت دهید. این حرکات را برای دیگر دندانها نیز اجرا کنید.  
  
از آنجا که از یک طفل کم سن و سال نمی توان انتظار داشت که بهداشت دهان خود را بطور موثر حفظ و مراقبت نماید. لذا بهتر است که والدین در این امر به او کمک نمایند. کودکان گاهی در برابر مسواک زدن توسط والدین از خود مقاومت نشان می دهند ولی با ادامه این کار از سوی والدین ، کودک خواهد دانست که مقاومت بی فایده است! سئوالی که غالباً والدین ، از دندانپزشک می کنند اینست که تا زمانی آنها باید در مسواک زدن به کودک خود کمک کنند؟ این سن در کودکان مختلف متفاوت است و بستگی به رشد جسمانی و عقلی طفل دارد ولی بطور کلی می توان گفت که از والدین تا سن 5-4 سالگی حداقل 2 بار در روز باید مسواک زدن طفل طفل را خود بر عهده گیرند و از آن به بعد نیز تا سن 8 سالگی بر مسواک زدن او نظارت داشته باشند.  
  
مکیدن انگشت  
مکیدن انگشت تا 2 سالگی یک رفلکس طبیعی برای کودک است و باعث احساس آرامش و راحتی اوست. پس از 2 سالگی مکیدن انگشت کم کم روبه فراموشی نهاده و متوقف می شود و تا 4 سالگی اگر متوقف نگردد بر شدت آن افزوده می شود که نشانة انفعال روحی کودک است.  
مکیدن انگشت علاوه بر ورود میکربها به دهان ممکن است باعث تغییر محل دندانها و رویش نامنظم و بهم خوردن نظم و ترتیب دندانهای دائمی و شیری شود. در صورت ادامه مکیدن انگشت بهتر است با دندانپزشک مشورت کنید.

## [روش هایی ساده برای سفید ماندن دندانها](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/409-%D8%B1%D9%88%D8%B4-%D9%87%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%B3%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D9%81%DB%8C%D8%AF-%D9%85%D8%A7%D9%86%D8%AF%D9%86-%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86%D9%87%D8%A7.html)

سال‌های پیش و شاید همین امروزه روز در بسیاری از فرهنگ‌ها و مجامع شکل خاصی از دندان‌ها علامت زیبایی بوده است.رنگ کردن دندان‌ها به رنگ‌های سیاه , تیره،تراشیدن دندان‌ها به شکل‌های مختلف و یا روکش‌های طلای دندان‌ها،همگی در فرهنگ‌های مختلف جهان ممکن است علامت زیبایی شناخته شود اما در کشور ما و بسیاری از جوامعی که فرهنگ و رفتاری شبیه به ما دارند،داشتن دندان‌هایی مرتب،خوش ‌شکل و از همه مهم‌تر سفید،علامت خاص زیبایی دندان‌ها شناخته می‌شود.  
  
‏ چرا رنگ دندان‌ها عوض می‌شود؟  
در گویش عام،دندان‌ها به رنگ سفید شناخته می‌شوند اما اگر همین رنگ سفید را خوب نگاه کنید و رنگ دندان‌های چند نفر از نزدیکانتان را با هم مقایسه کنید،می‌بینید که در همین رنگ سفید،درجات متفاوتی از تیرگی و روشنی وجود دارد.در واقع دندان‌ها در ذات خود و از شروع رویش ممکن است به صورت طبیعی سفیدتر و یا زردتر باشند.پس اگر دوست دارید دندان‌های سفیدی داشته باشید باید با انصاف به دندان‌های خود نگاه کنید و اگر دندان‌های شما سالم‌اند و به دلیل بیماری یا مشکل خاصی دچار تغییر رنگ نشده‌اند،همان رنگ واقعی دندان‌هایتان را (هر چند کمی هم زرد باشد) بپذیرید و با آن کنار بیایید.  
  
از طرفی دندان‌ها ممکن است به دلایل مختلفی در طی سال‌های بعد از رویش تغییر رنگ بدهند.این دلایل ممکن است شامل مصرف داروهای مختلف، بیماری‌های مختلف در دوران کودکی و جنینی،ضربه خوردن به دندان‌ها،بیماری‌های خاص ساختمانی در دندان‌ها و نیز درمان‌های مختلف دندانپزشکی باشد.  
  
هر کدام از این علت‌ها می‌توانند شناسایی شوند و بسته به نوع علت،تغییر رنگ دندان،درمان شود.اما در کنار همه این دلایل،رنگدانه‌ها یکی از اصلی‌ترین علل برای تغییر رنگ دندان‌ها هستند. رنگدانه‌های موجود در مواد غذایی،موادرنگی موجود در رژ لب‌ها و حتی ذرات معلق رنگی موجود در هوا می‌توانند در خلل و فرج موجود روی دندان‌ها بنشینند و در طول زمان و با تکرار، روی دندان‌ها ثابت شده و تغییر رنگ دندان‌ها و تا حدی تیرگی آنها را موجب شوند. در خوراکی‌هایی مثل چای،قهوه،شکلات،میوه‌های رنگی مثل آلبالو و گیلاس،آب‌میوه‌های رنگی و... رنگدانه‌های زیادی وجود دارد و کسانی که عادت دارند مقدار زیادی از این مواد را به صورت مرتب و روزانه مصرف کنند،باید منتظر دندان‌های تیره‌تری باشند.‏  
  
به تازگی در بسیاری از کشورها،آگهی‌هایی برای فروش مواد سفید کننده دندان به چشم می‌خورد.این مواد با روش‌های شیمیایی،دندان‌ها را سفید می‌کنند. اگر دوست دارید دندان‌های سفیدتری داشته باشید و در عین حال از عوارض جانبی این سفیدکننده‌‌های شیمیایی نگران هستید،با ما همراه شوید تا برای اجرای چند روش ساده و خانگی،دندان‌هایتان را سفیدتر کنید و از لبخندتان احساس رضایت بیشتری داشته باشید:  
  
چای کم‌ رنگ مصرف مواد غذایی رنگی،دندان‌ها را تیره می‌کنند،پس از مصرف مرتب و مداوم چای و قهوه و نوشابه خودداری کنید.چای‌تان را کم‌رنگ بنوشید.قهوه‌تان را رقیق تهیه کنید تا رنگدانه‌ کمتری روی دندان‌هایتان بنشیند.نوشیدنی‌های رنگی را حتی‌الامکان با نی بنوشید تا تماس آنها با دندان‌هایتان کم شود و بلافاصله پس از مصرف خوراکی‌های رنگی،دندان‌هایتان را با آب شستشو دهید.  
  
‏‏ ماسک توت‌فرنگی توت ‌فرنگی دارای آنزیمی است که درست مثل یک سفید‌کننده عمل کرده و دندان‌ها را سفید می‌کند!بنابراین توت‌فرنگی را پوره کنید و با آن روی دندان‌هایتان را ماساژ دهید و بگذارید این سفیدکننده طبیعی چند دقیقه‌ای روی دندان‌هایتان بماند.بعد دندان‌هایتان را شستشو دهید و مطمئن شوید که تمام ذرات توت‌فرنگی از روی دندان‌تان پاک شود چون باقی ماندن قند موجود در توت فرنگی روی دندان‌ها ممکن است موجب پوسیدگی شود. ‏‏  
  
هویج و بروکلی خام می‌توانید رنگدانه‌ها را به روش فیزیکی و با کمک سایش هم از روی دندان‌ها پاک کنید.برای این کار، سبزی‌ها و میوه‌های سفت را گاز بزنید. هویج،سیب،خیار،بروکلی و حتی سیب‌زمینی خام از این گروه خوراکی‌ها هستند.با مصرف این مواد با یک تیر دونشان می‌زنید:هم دندان‌های سفیدتری دارید و هم مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی و... به بدنتان می‌رسانید.  
  
‏ مسواک را فراموش نکنید باز هم همان یار قدیمی! لااقل روزی دو بار مسواک بزنید و هفته‌ای یکی دو بار (نه بیشتر) از خمیردندان سفیدکننده استفاده کنید.هر از گاهی هم سری به دندانپزشک بزنید تا اگر لازم است به کمک جرم‌گیری و برس دندان‌های شما را تمیز کند.  
  
آدامس بجوید البته از نوع بدون قند‏ جویدن آدامس بدون قند بین وعده‌های غذایی،کمک می‌کند تا بزاق بیشتری در دهان شما ترشح شده و به صورت طبیعی دندان‌های شما شسته شده و رنگدانه‌ها تا حدی از روی دندان‌ها پاک شوند.‏

## [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)

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.

## [راهنمای خرید خمیردندان کودک](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/401-%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%86%D9%85%D8%A7%DB%8C-%D8%AE%D8%B1%DB%8C%D8%AF-%D8%AE%D9%85%DB%8C%D8%B1%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86-%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9.html)

راهنمای خرید خمیردندان کودک  
  
اگر سری به داروخانه‌ ها بزنید، انواع خمیردندان ‌های مخصوص کودکان را پیدا خواهید کرد که با تیوپ‌های رنگی و زیبا موجب جلب توجه کودکان می‌ شوند. این خمیردندان‌ها با طعم ‌های مختلف توت ‌فرنگی، موز و حتی لیمو و ژله تهیه می‌ شوند تا بچه‌ ها به شوق خوردن یک خمیردندان خوشمزه هم که شده، شب ها دندان‌ های شان را مسواک بزنند.  
  
ولی این بار که همراه کوچولو‌های تان به فروشگاه رفتید به جز طعم و شکل ظاهری خمیردندان، به نکات دیگری هم توجه کنید تا خرید سالم ‌تر و بهتری داشته باشید.  
  
قبل از دو سالگی، خمیردندان بدون فلوراید        
  
قبل از دو سالگی، کودک شما باید از خمیردندان بدون فلوراید استفاده کند. بنابراین برای خرید خمیردندان برای کودک زیر دو سال، حتما به نوشته‌ های روی تیوپ خمیردندان دقت کنید که خمیردندانی تهیه کنید که بدون فلوراید باشد.  
  
کودکان قبل از دو سالگی معمولا نمی ‌توانند توصیه‌ های شما را برای قورت ندادن خمیردندان اجرا کنند و ناخواسته مقداری از خمیردندان را قورت می‌ دهند. جذب خمیردندان و فلوراید آن در بدن می ‌تواند موجب مسمومیت کودک شود و یا سبب بد رنگ شدن دندان‌هایش شود که این عارضه "فلوئوروزیس" نام دارد.  
  
اندازه یک نخود خمیردندان                                                
  
برای کودک لازم نیست خمیردندان‌هایی بخرید که تیوپ خیلی بزرگی دارند، چون هم نگهداری آن ها در دست کودک دشوار است و هم کودک در هر بار مسواک زدن نیاز چندانی به خمیردندان ندارد. در هر بار مسواک زدن کافی است به اندازه یک نخود خمیردندان روی مسواک کودک ‌تان بگذارید و از او بخواهید پس از مسواک زدن باقی‌ مانده آن را به بیرون تف کند.  
  
بنابراین خرید تیوپ‌های کوچک خمیردندان برای کودکان به صرفه ‌تر است که هم کودک از طعم و مزه آن خسته نمی‌ شود و هم خمیردندان مدت زیادی باقی نخواهد ماند تا محتویات آن فاسد شود. شرکت ‌های تولید کننده خمیردندان کودک هم معمولا تیوپ ‌های خمیردندان را برای کودکان در اندازه‌ های کوچک می‌ سازند و به بازار ارائه می ‌کنند.

## [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)

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.