

عادت‌های ساده مانند مسواک زدن و نخ دندان کشیدن روزانه از آنچه که فکر می‌کنیم، مهم‌تر است

# بهداشت دهان و دندان و ارتباط بین این دو

ترجمه:  
مهنا  
زمانی نیک

از سال‌ها پیش، پزشکان، بیماران مشکوک به بیماری قلبی را به متخصص لثه ارجاع دادند. همین‌طور در مورد دیابت، بارداری یا هر بیماری دیگری که پیش می‌آمد. زمانه عوض شده است. حدوداً از ۵ تا ۱۰ سال گذشته، مساله ارتباط احتمالی بین سلامت دهان و دندان با بدن مطرح شده است. پزشکان رویکرد کلی‌تری نسبت به سلامت کلی بیماران خود دارند و پس از مطالعات زیاد و به دلایلی محکم در مطالعات اخیر، افراد مبتلا به بیماری لثه ۴۰ درصد بیشتر از افراد دیگر، احتمال ابتلا به بیماری مزمن را داشتند. در اینجا به دو سوال درباره ارتباط بین دهان و بدن پاسخ می‌دهیم و اینکه چرا سلامت دهان می‌تواند بر سلامت کل بدن تأثیر بگذارد؟ و چرا عادت‌های ساده مانند مسواک زدن و نخ دندان کشیدن روزانه از آنچه که فکر می‌کنیم، مهم‌تر است؟

## دهان، دروازه‌ای رو به بدن

برای درک بهتر اینکه چگونه دهان، روی بدن تأثیر می‌گذارد و اینکه بدانید در وهله اول چه اشتباهاتی ممکن است صورت بگیرد. باکتری‌هایی که روی دندان‌ها ایجاد می‌شود، لثه‌ها را مستعد عفونت می‌کند. سیستم ایمنی بدن به مقابله با عفونت می‌پردازد و لته‌ها ملتهب می‌شوند. التهاب همچنان ادامه می‌یابد، مگر اینکه عفونت کنترل شود. با گذشت زمان، التهاب و مواد شیمیایی موجود در آن، در لثه‌ها و ساختار استخوانی فک که دندان را در جای خود نگه می‌دارد، اثر می‌گذارد و در نتیجه آن، بیماری جدی‌لته‌ایجاد می‌شود که به «پریودنتیت» معروف است. التهاب همچنین می‌تواند باعث ایجاد مشکلات و بیماری‌هایی در بقیه قسمت‌های بدن شود.

## ارتباط سلامت دهان و دندان با بیماری دیابت

رابطه بین دیابت و پریودنتیت می‌تواند نشان‌دهنده بیشترین ارتباط بین دهان و بدن باشد. به نظر می‌رسد التهابی که از دهان شروع می‌شود، توانایی بدن را در کنترل قندخون تضعیف می‌کند. در افراد مبتلا به دیابت به دلیل کمبود انسولین، هورمونی که قند را به انرژی تبدیل می‌کند، در پردازش قند مشکل ایجاد می‌شود. بیماری پریودنتال، درمان دیابت را سخت‌تر می‌کند؛ زیرا التهاب، توانایی بدن در استفاده از انسولین را مختل می‌کند. در ارتباط با پیچیدگی بیشتر بیماری، دیابت و پریودنتیت رابطه‌ای دو طرفه دارند. افزایش قندخون، شرایط ایده‌آل برای رشد عفونت از جمله عفونت لثه را فراهم می‌کند. خوشبختانه به راحتی می‌توانیم از ارتباط بیماری لثه و دیابت به نفع خود استفاده کنیم و کنترل



یکی از اینها می‌تواند به کنترل دیگری کمک کند.

## ارتباط سلامت دهان و دندان با بیماری قلبی

اگرچه این دلایل کاملاً درک نشده است؛ اما بدیهی است که بیماری لثه و بیماری‌های قلبی اغلب دست به دست هم می‌دهند. در حدود ۹۱ درصد از بیماران مبتلا به بیماری قلبی، پریودنتیت دارند و نشان می‌دهد که عامل خطر مشترک در آنها وجود دارد، مانند: سیگار کشیدن، رژیم غذایی ناسالم و اضافه وزن. برخی گمان می‌کنند که پریودنتیت در افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی نیز نقش مستقیمی دارد. نظریه آن، این است که التهاب در دهان باعث ایجاد التهاب در رگ‌های خونی می‌شود. کرام توضیح می‌دهد: «همچنین خطر بیشتری وجود دارد که وجود پلاک چربی در دیواره رگ خونی و حرکت به سوی قلب یا مغز، باعث حمله قلبی یا سکته مغزی می‌شود.»

## ارتباط سلامت دهان و دندان با بارداری

نوزادانی که خیلی زود یا با وزن کم به دنیا می‌آیند، اغلب دارای مشکلات قابل توجهی هستند، از جمله مشکل ریه، نارسایی قلبی و اختلالات یادگیری. در حالی که عوامل بسیاری می‌توانند در زیمان زودرس یا کم‌وزن شدن نوزادان نقش داشته باشند.

بیماری لثه هستند. محققان در حال آزمایش این تئوری هستند که التهاب ناشی از پریودنتیت باعث تضعیف استخوان، در نقاط مختلف بدن می‌شود.

## ارتباط سلامت دهان و دندان با دخانیات

استعمال دخانیات، یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانید بر علیه سلامت دهان و بدن خود انجام دهید. براساس CDC، احتمال ابتلا فرد سیگاری به بیماری شدید لثه، سه برابر بیشتر از کسی است که سیگاری نمی‌کشد. «مک کلین» به WebMD می‌گوید: «نیکوتین موجود در سیگار باعث انقباض رگ‌های خونی می‌شود و در مقاومت لثه در مبارزه با عفونت دخالت دارد. علاوه بر این، استعمال دخانیات با درمان تداخل دارد و جراحی لثه پیچیده‌تر و دشوارتر و بهبودی نیز سخت‌تر می‌شود.»

## ارتباط سلامت دهان و دندان با سایر بیماری‌ها

تأثیر سلامت دهان و دندان بر سایر قسمت‌های بدن، یک موضوع مطالعاتی نسبتاً جدید است. برخی از ارتباطات دهان و بدن که تحت تحقیقات فعلی قرار دارد، شامل موارد زیر است: روماتیسم مفصلی؛ نشان‌دهنده است که بیماری پریودنتال، موجب کاهش درد ناشی از آرتریت روماتوئید می‌شود.

**بیماری ریه:** بیماری پریودنتال احتمالاً با افزایش مقدار باکتری در ریه‌ها، می‌تواند ذات‌الریه و بیماری انسدادی مزمن ریوی را حادتر کند.

**چاقی:** با انجام دو مطالعه، چاقی را به بیماری لثه مرتبط کرده‌اند. به نظر می‌رسد که پریودنتیت با افزایش چربی در بدن، سریع‌تر پیشرفت می‌کند.

## حرف آخر درباره سلامت دهان و دندان

یک مساله واضح و روشن است: بدن و دهان از هم جدا نیستند. مک کلین می‌گوید: «بدن فرد می‌تواند بر دهان و تأثیر بگذارد و به همین ترتیب، دهان نیز می‌تواند روی بدن فرد تأثیر بگذارد.» «مراقبت درست و درست‌از دندان‌ها و لثه می‌تواند به فرد کمک کند تا زندگی طولانی‌تری داشته باشد.» در نتیجه به معنای مسواک زدن دو بار در روز، نخ دندان زدن یک بار در روز و به طور منظم بررسی دندان‌ها و معاینات نزد دندانپزشک است. «کرام» تأکید می‌کند که به دندانپزشک اجازه دهید تا اطلاعات پزشکی کامل خانواده‌تان را بداند. وی اضافه می‌کند، اگر بیماری پریودنتال دارید، قبل از آنکه پیشرفت کند و دندان‌تان را از بین ببرد یا بر سلامت کلی بدن اثر بگذارد، حتماً به دندان پزشک مراجعه کنید و سریع تحت درمان قرار بگیرید. ■

هر چه اطلاعات بیشتری درباره دندان درد بچه‌ها داشته باشید، بیشتر می‌توانید به کودک خود کمک کنید

# دندان درد کودکان: علائم و درمان آن



رشد اولین دندان، اتفاق بزرگی در زندگی ماست؛ اما دردناک و ناراحت‌کننده است. هر چه اطلاعات بیشتری درباره دندان درد بچه‌ها داشته باشید، بیشتر می‌توانید به کودک خود کمک کنید و رضایت بیشتری خواهید داشت. در ابتدا متخصص اطفال، دندان‌های کودک را معاینه می‌کند تا از مشکل پوسیدگی دندان مطمئن شود و در نهایت توصیه می‌کند که آیا برای کودکان از قبل از ۱ سالگی لازم است به دندانپزشک مراجعه کنید یا خیر. در کودکانی که احتمال بروز مشکل کمتر باشد، متخصص اطفال غربالگری دندان را تا ۳ سالگی ادامه می‌دهد.

## علائم دندان درد

بیشتر نوزادان بین ۴ تا ۷ ماهگی شروع به دندان درآوردن می‌کنند؛ اما در برخی نوزادان دیرتر شروع می‌شود. در همه کودکان علائم یکسان نیست؛ اما ممکن است شامل این موارد باشد: التهاب لثه، بدخلقی و گریه، تب (کمتر از ۱۰۱ درجه فارنهایت)، جویدن یا تمایل به جویدن چیزهای سفت، مقدار زیاد ترشح آب دهان، تغییر برنامه خوردن یا خواب. دندان درآوردن ممکن است دردناک باشد؛ اما معمولاً کودکان به خاطر درد، بیمار نمی‌شوند. اگر کودک شما اسهال، استفراغ، بثورات پوستی، تب بالا یا سرفه و گرفتگی سینه دارد به پزشک اطفال مراجعه کنید. این علائم، نشانه‌های طبیعی دندان درآوردن نیست.

## کودکی که دندان درد دارد را آرام کنید

آنچه برای آرام کردن کودک به کار می‌آید، ممکن است برای خود شما مفید نباشد. برای کودکان ممکن است لازم باشد، کارهای مختلفی را امتحان کنید تا کمک کنید، آرام‌تر شود. اغلب چیزهای سرد به تسکین درد دندان کودک کمک می‌کند. پستانک سرد، قاشق سرد، دستمال مرطوب تمیز و سرد و یا یک اسباب‌بازی دنداننی سیلیکونی، برخی از متخصصان

می‌گویند که اسباب‌بازی‌های دنداننی که خیلی سرد هستند، ممکن است به دهان کودک آسیب برساند. حتماً اسباب‌بازی‌های دنداننی، دستمال مرطوب، پیش‌بند و وسایل دیگر را بعد از استفاده کودک، تمیز بشویید. بچه‌هایی که دندان درمی‌آورند، دوست دارند که چیزی را بجوند، خوب است اجازه دهید تا هر چه قدر دوست دارند، بجوند. فقط مطمئن شوید و بدانید چه چیزی را به دهانش می‌برد و آن را خوب بشویید و تمیز کنید. یک اسباب‌بازی دنداننی سخت و سفت می‌تواند برای کودک آرامش بخش باشد.

**گردنبندهای دنداننی**  
متخصصان بهداشت کودک، گردنبندهای دنداننی را توصیه نمی‌کنند. آنها را خطرناک می‌دانند به این علت که ممکن است کودک را خفه کند. اگر گردنبند پاره شود و مهره‌ها را ببلعد، باعث خفگی می‌شود.

## پس دندان گیر را...

به دور میچ دست یا میچ یا بندبند، نه دور گردن او. همیشه هنگام پوشاندن لباس مراقب کودک باشید. مرتباً به کودک سر بزنید. شاید شنیده باشید که گردنبندهای دنداننی چرب از جنس کهریا، اگر گرم شود، تسکین‌دهنده درد دندان خواهد بود. این مورد البته هنوز اثبات نشده است و پزشکان می‌گویند استفاده از آن ایده خوبی نیست.

## داروی دندان درد

ژلی که به لثه‌های کودک خود می‌مالید تا جلوی درد دنداننش را بگیرد، تأثیر زیادی ندارد چون خیلی سریع با آب دهان شسته شده و بلعیده می‌شود. از مصرف ژل‌های بدون چربی و مایعاتی که دارای ترکیب بنزوکائین هستند، خودداری کنید. سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه می‌کند که این ماده نباید به کودکان زیر ۲ سال داده شود. چون می‌تواند عوارض جانبی نادر اما جدی داشته باشد. دوز کمی از داروی مسکن مانند استامینوفن یا ایبوپروفن ممکن است برای کودک لازم باشد؛ اما قبل از تجویز هر دارویی از پزشک بپرسید و دقیقاً طبق گفته پزشک از آن استفاده کنید. در ابتدا دندان‌درد می‌تواند برای شما و کودکان سخت و دردآور باشد؛ اما اگر یاد بگیرید که چگونه هر دندان جدیدی که درمی‌آید را تسکین دهید، تحمل آن برای شما و کودک‌تان خواهد بود. ■