

نقش تغذیه در سلامت دهان و دندان



آشامیدنی ها و تعداد وعده های غذایی با تاثیر بر روی میکروب های موجود در دهان، نقش مهمی را در تکامل دندان، لثه، نسوج و ساختار استخوانی محیط دهان و همچنین پیشگیری از انواع بیماری های دهان ایفا می کنند که عمدتاً این تاثیرات به شکل سیستمیک است.

، ریبوفلاوین ، فولات و مواد معدنی مثل روی ، آهن، در کاهش روند C ، B12 کمبود ویتامین های ترمیم نسوج دهانی موثر است. به همان نسبت که کمبود مواد یاد شده در شکل گیری و سلامت دهان موثر است، متقابلاً شکل و سلامت حفره ی دهان نیز در دریافت مواد فوق و استفاده از آنها نقش دارد؛ به عبارتی می توان گفت این دو وضعیت به گونه ای به هم وابسته اند.

بیماری های دهان عمدتاً در پی پوسیدگی دندان ها ایجاد می شود. فقدان یک یا چند دندان و یا بی دندانی کامل در سنین بالای 65 سال رایج است که این مشکل تاثیر بسزایی در تغذیه ی این دسته از افراد دارد و علاوه بر آن باعث اختلال در رشد، تکامل، بقا و ساختار حفره دهانی می شود.

جزئیات اشاره شده در ذیل بخشی از این مشکلات را مطرح می سازد.

بیماری های پریودنتال به صورت یک بیماری موضعی و سیستمیک محسوب می شود. کمبود موادی ، فولات و بتاکاروتن و املاح معدنی چون کلسیم ، فسفر و روی در ایجاد E ، C ، Aمانند ویتامین های بیماری یاد شده نقش موثری دارند.

سرطان دهان که اغلب در اثر استفاده ی بیش از حد تنباکو و الکل رخ می دهد، از سویی باعث افزایش نیاز به کسب انرژی و مصرف مواد غذایی در بیمار می شود و از طرف دیگر در خوردن و تغذیه ی بیمار مشکلاتی را به وجود می آورد که عمدتاً می تواند ناشی از روش های درمانی مانند جراحی ها، رادیوتراپی، شیمی درمانی و سایر موارد درمانی باشد.

از بیماری های حاد و مزمن دیگری که می تواند در توانایی خوردن فرد، تاثیر منفی داشته باشد می توان به دیابت کنترل نشده اشاره کرد که توام با سندرم سوزش زبان، برفک و خشکی دهان است. همچنین مشکلات دهانی می تواند ناشی از نقص سیستم ایمنی بدن مانند ایدز باشد.

*نقش تغذیه در تکامل دندان ها

تکامل دندان های شیری در ماه دوم و سوم جنینی آغاز می شود و معدنی شدن آنها از ماه چهارم جنینی تا دهه ی اول زندگی فرد ادامه دارد. مواد غذایی که جنین از بدن مادر دریافت می نماید، نقش موثری در تشکیل و تکامل ساختار دندان ها در مرحله قبل از رویش آنها دارد.

تشکیل دندان ها با معدنی شدن ماتریکس پروتئینی آنها همراه است. در عاج دندان، پروتئین به صورت جزء اساسی جهت D ضروری است. ویتامین C الیاف کلاژن است که برای ساخت آنها وجود ویتامین تشکیل بلورهای هیدروکسی آپاتیت از کلسیم و فسفر است. فلوراید نیز با اضافه شدن روی بلورهای هیدروکسی آپاتیت، لایه ی مقاوم به پوسیدگی را روی دندان ها ایجاد می کند.

تغذیه و رژیم غذایی در تمام مراحل تکامل، رویش و بقای دندان موثر است. پس از رویش دندان، تغذیه نقش موثر و مداومی در تکامل، تقویت و معدنی شدن مینا و بقیه ی اجزای دندان دارد.

نقش موضعی مواد غذایی مصرفی به ویژه کربوهیدرات ها و دفعات مصرف غذا را نباید فراموش کرد که در پی آن باکتری های دهان باعث تولید اکسیدهای آلی از این مواد غذایی و در نتیجه پوسیدگی دندان ها می شوند.

در طول زندگی فرد رژیم غذایی نقش موثری را در دندان ها، استخوان ها، پایداری نسوج دهان و مقاومت در مقابل عفونت و افزایش عمر دندان ها دارد.

دکتر رضا امری نیا- متخصص تغذیه

کنترل عفونت در دندانپزشکی



اقداماتی که برای جلوگیری از بروز عفونت های بعدی صورت می گیرد باید به گونه ای انجام پذیرد که در طیف وسیعی از کارهای دندانپزشکی قابل استفاده باشد. مقرون به حرفه بوده و کمترین زمان را در هنگام جراحی به خود اختصاص دهد و علمی، دقیق و بی خطر باشد.

در محیط دندانپزشکی بزاق و خون هر دو وجود دارند به علاوه ذرات پراکنده ترشحات سر پوش گذاری مجدد سر سوزن بیحسی، در دندانپزشکی امری معمولی است ولی می تواند خطری جدی برای ایجاد عفونت در افراد مشغول به کار در دندانپزشکی باشد.

خون به عنوان حامل میکروارگانیزم های بیماری زا به خوبی شناخته شده و موردی وجود ندارد که در آن آلودگی خونی با خطر همراه نباشد.
(اگر باشد بسیار محدود است)

بزاق میتواند بعد دیگری بر ابعاد ایجاد عفونت بیفزاید. اگر چه بزاق تعدادی از خواص میکروب کشی را دارد اما در عین حال می تواند حامل بسیاری از میکروبها، ویروسها و قارچها نیز باشد. بعضی شواهد نشان می دهد که ویروسهای معینی به طور فعال به درون بزاق ترشح می شوند. برخی از متخصصان بر این باورند که گرفتن سابقه پزشکی بیمار روشی مطمئن برای شناسایی بیمارانی است که امراض عفونی را منتقل می کند اما این باور غلط است. زیرا در غالب موارد تشخیص یک بیمار عفونی از سابقه بیمار غیر ممکن است. چون اولاً اکثر بیماران از وضعیت پزشکی خود بی اطلاع هستند برخی گاهی واقعیت را مخفی می کنند و برخی از بیماران چون دوره کمون طولانی دارند شاید در آزمایشات اولیه مشخص نباشد. اگر بیمار آلوده، دندانپزشک را در جریان بیماری خود قرار دهد کمک بزرگی می کند. راه حل این است که هر بیمار، بالقوه عفونی محسوب شود.

امکان دارد به وسیله بهداشتکار دهان و دندان به بیماران B و هپاتیت HIV و اموردی مانند تبخال نوع منتقل شود.

در محیط دندانپزشکی معمولاً بعد از مهارت پزشک در درمان مهمترین قسمت کار مربوط به دستیار دندانپزشک است که با مهار عفونت و سترون کردن کامل وسائل و روش مناسب دفع آلودگی خطر را به حداقل برساند. استفاده از دستکش، عینک محافظ و ماسک کمک بزرگی برای جلوگیری از انتشار

عفونت‌ها است. حرارت و زمان لازم برای اتوکلاو بسیار حائز اهمیت است که معمولاً بسته به نوع وسایل انتخاب می‌شود. مثلاً حرارت ۱۳۸ - ۱۳۴ درجه سانتیگراد حداقل زمان ۳ دقیقه کافی است

عفونت دندان چه خطراتی دارد؟



آبسه دندان بدون درمان کردن، به خودی خود برطرف نخواهد شد. اگر آبسه یا همان کیسه حاوی چرک، پاره شود ممکن است درد ناشی از آن تا حد زیادی کاهش پیدا کند، اما باز هم نیاز به درمان دارد. عفونت دندان، آبسه دندان، سیستم ایمنی بدن، آنتی بیوتیک، عصب کشی، درمان خانگی، آنتی اکسیدان، درمان گیاهی، سلامت، بیماری دهان و دندان، وب سایت نبض ما

عفونت دندان

آبسه دندان بدون درمان کردن، به خودی خود برطرف نخواهد شد. اگر آبسه یا همان کیسه حاوی چرک، پاره شود ممکن است درد ناشی از آن تا حد زیادی کاهش پیدا کند، اما باز هم نیاز به درمان دارد.

اگر آبسه دندان تخلیه نشود، ممکن است عفونت به آروره‌ها و سایر نقاط سر و گردن نیز گسترش پیدا کند.

اگر سیستم ایمنی بدن شما ضعیف باشد و آبسه دندان را نیز درمان نکنید، خطر گسترش عفونت دندان به سایر نقاط بدن شما بسیار بیشتر از کسی است که سیستم ایمنی سالم و قوی دارد.

آنتی بیوتیک و عفونت دندان

در بسیار از موارد، دندانپزشک برای کمک به بدن در جنگ با عفونت، آنتی بیوتیک تجویز می‌کند اما نکته مهم این است که باید بدانیم آبسه دندان به خودی خود از بین نمی‌رود و نیاز به انجام اقدامات درمانی بعدی دارد.

آنتی بیوتیک ها به منظور جلوگیری از گسترش عفونت دندان و لثه تجویز می شوند و ممکن است همراه با داروهای مسکن مورد استفاده قرار گیرند. از نمونه های داروهای آنتی بیوتیک می توان به آموکسی سیلین یا مترونیدازول اشاره کرد. آنتی بیوتیک ها نباید به هیچ وجه جای مراجعه به پزشک را نمی گیرند و نباید برای به تعویق انداختن درمان مورد استفاده قرار گیرد.

عفونت دندان کشیده شده

عفونت اگر چه نادر است اما گهگاهی اتفاق می افتد. دندانپزشک اگر متوجه شود خطر عفونت در شما وجود دارد، ممکن است پیش و پس از کشیدن دندان آنتی بیوتیک برایتان تجویز کند. کشیدن ناقص دندان به صورتی که ریشه دندان در فک باقی مانده است. دندانپزشک شما معمولاً ریشه دندان را میکشد تا از عفونت جلوگیری کند اما گاهی اوقات بر جای گذاشتن راس کوچک ریشه، خطر کمتری دارد.

عوارض کشیدن دندان عفونی

اگر ناگزیر مجبور به کشیدن دندان عفونی خود شدید ممکن است با عوارضی مواجه شوید. حفره خشک یک عارضه متداول پس از کشیدن دندان است و زمانی اتفاق می افتد که در حفره لخته خون نتواند تشکیل شود یا لخته ای که تشکیل شده، کنده شود. این اتفاق موجب میشود استخوان پشتیبان و عصبها در معرض هوا و غذا قرار بگیرند. اغلب حفره خشک کاملاً دردناک است و دو تا پنج روز پس از کشیدن دندان اتفاق می افتد و میتواند بوی بد یا طعم بد دهان را ایجاد کند.

اگر یکی از دندانهای بالایی کشیده شود، سوراخی ممکن است در یکی از نواحی سینوس تشکیل شود. معمولاً این حالت خود به سرعت بهبود می یابد اما اگر چنین نشود ممکن است لازم باشد دوباره به دندانپزشک مراجعه کنید.

اگر دندانی در فک مقابل وجود نداشته باشد، حفره دندان کشیده به مرور زمان جا به جا میشود و احتمالاً ریشه

نمایان شده و به تغییرات دما حساس میشود. به ویژه زمانی که چند دندان کشیده شده باشند، مشکل بلند مدت محتمل دیگر نازک شدن استخوان فک است که در نتیجه این اتفاق، آسانتر می شکند.

عفونت دندان عصب کشی شده

عصب کشی دندان درمانی غیر قابل پیش بینی است و احتمال درد و عفونت دندان بعد از عصب کشی و متعاقب آن کشیدن دندان وجود دارد. در صورتیکه مقدار عفونت دندان کم بوده و ریشه دندان را درگیر نکرده باشد و فقط مربوط به استخوان و لثه اطراف دندان باشد. بعد از استفاده ی داروهای ضد عفونت مشکل برطرف می شود.

یکی از علل عفونت و تورم بعد از عصب کشی ، نفوذ مواد ریز شده باقیمانده عصب در هنگام عصب کشی به نوک ریشه دندان و داخل بافت دور دندان است که معمولاً غیر قابل پیشگیری است، و در صورتیکه مقاومت بدن مناسب باشد سریع این مواد جذب و درد و عفونت بر طرف خواهد شد.

یکی دیگر از علل عفونت و درد بعد از عصب کشی وجود ضایعه و عفونت در استخوان و لثه اطراف دندان عصب کشی شده است، ترشحات این عفونت معمولاً قبل از عصب کشی از طریق حفره موجود در پوسیدگی دندان خارج شده و به همین دلیل این عفونت قبل از عصب کشی خود را نشان نمی دهد و بعد

از عصب کشی و بسته شدن راه خروجی ترشحات عفونت، این ترشحات در جستجوی راهی برای خروج بوده که ایجاد فشار در نوک ریشه دندان شده و باعث تورم و درد می شود

درمان خانگی عفونت دندان
تا زمانی که منتظر دندانپزشک هستید، برخی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا دندانتان آسیب بیشتری نبیند عبارتند از:

چیزی که خیلی گرم یا خیلی سرد باشد نخورید و نیشامید

اطراف دندان آسیب‌دیده را نخ دندان نکشید

شما می‌تواند برای خوردن از طرف دیگر دهانتان که سالم است استفاده کنید

از مسواک نرم استفاده کنید

سیر دارای عناصر ضد تورمی و آنتی‌بیوتیکی است

میخک خاصیت ضد قارچی، آنتی‌بیوتیک، ضد عفونی‌کنندگی و ضد درد دارد. این ادویه حاوی آنتی‌اکسیدان و مواد غذایی دیگر مانند منگنز، امگا ۳ و فیبر است. به این ترتیب میخک تسکین‌دهنده درد، کاهش‌دهنده تورم و از بین برنده عفونت دندان است

درمان عفونت دندان با داروی گیاهی
مصرف داروهای گیاهی تاثیرات خیلی کمی برای کاهش درد و بهبود دندان دارند اما اگر به صورت خوراکی مصرف شود تا مدتی درد را کاهش می دهد

استفاده از آب نمک و یا سرم نمکی در زمان درد باعث ضد عفونی کردن، کاهش محلول التهاب و آلودگی داخل دهان و دندان می شود

زنجبیل و فلفل هر دو داروهای ضد درد هستند. شما می‌توانید هر کدام از این دو ادویه را به طور جداگانه مورد استفاده قرار دهید، چراکه هر دوی این مسکن ها، پیام تسکین درد را به مغز می فرستند. اما برای گرفتن نتیجه بهتر، می‌توانید مخلوطی از این دو ادویه را تهیه کنید

میتوانید از این روش استفاده کنید: میزان مساوی از این دو ادویه را با آب مخلوط کنید و یک سس بسازید

توپ کوچکی از پنبه درست کنید و به میزان کافی به سس مورد نظر آغشته اش کنید
بعد هم آن را درست روی دندان تان (جایی که لثه و زبان شما به آن برخورد نکند) بگذارید
و تا زمان فروکش کردن درد یا حداقل تازمانی که طاقتش را دارید، پنبه را از دهان تان خارج نکنید

درمان گیاهی عفونت ریشه دندان
آبسه دندان در صورتی به وجود می آید که اگر پالپ دندان پس از عفونت به وجود آمده نتواند از شرایط خود دفاع کند احتمال پدید آمدن آبسه دندانی در نوک ریشه دندان زیاد می شود. این عفونت خود را از نوک ریشه دندان به قسمت لثه ها می رساند و باعث به وجود آمدن تورم می شود که در این حالت درمان کمی مشکل است و حتی در بعضی مواقع پیش می آید که دندان نیاز به کشیدن دارد.

با این وجود برای کاهش درد می توانید از این روش ها استفاده کنید.
عصاره گل رز را با آب تازه لیموترش ترکیب کنید . سپس این ترکیب را برای چند دقیقه در دهانتان نگه دارید و در نهایت آن را تف کنید. حداقل روزی ۳ بار این عمل را تکرار کنید تا کم کم نتیجه را ببینید.
همچنین برای درمان عفونت دندان آب لیموی تازه و آب ولرم را روزی ۲ بار غرغره کنید. این کار هم ورم را کاهش داده و هم بوی بد دهان را از بین می برد. همچنین با گذاشتن ضماد زنجبیل و نمک بر روی لثه آن را تسکین دهید.

برای درمان عفونت دندان و درمان آبسه دندان روزی سه حبه سیر را حرد کنید تا به اندازه ماش شود. انگاه هر حبه را با یک لیوان آب یا آب عسل بخورید. این کار باعث کاهش کلسترول هم می شود.

همچنین می توانید پودر عدس ، گشنیز، مورد، صندل سرخ فوفل ، سماق را روی ان پاشید تا تسکین بخشد. آب برگ تاجریزی، بارهنگ، آب برگ خرفه را در دهان بگذارید و خارج کنید. سماق را حسابی بکوبید و در گلاب حل کنید. سپس ان را مزمره کنید.