

در روزهای پس از بروز یک حادثه، کودکان به حمایت و مراقبت بیشتری نیاز دارند. ممکن است خیلی بترسند و فشار زیادی به آنها وارد شده باشد.

واردات ۱۵ تن نخ دندان به کشور

به گزارش «میزان»، آمار مقدماتی گمرک از تجارت خارجی سال ۹۷ نشان می‌دهد که در این مدت بیش از ۱۵ تن نخ دندان از کشورهای مختلف جهان وارد ایران شده است. بر اساس واردات این حجم نخ دندان به کشور، ۷۱۸ هزار و ۹۹۸ دلار ارزش از کشور خارج شد که بالغ بر ۲ میلیارد و ۹۲۵ میلیون و ۵۰۲ هزار و ۸۱۳ تومان در آمار گمرک به ثبت رسیده است. نخ دندان از کشورهای بلژیک، جمهوری کره، چین، سوئیس و سوئد وارد ایران شده است. در بین کشورهای ذکر شده بلژیک با صادرات بیش از ۹ تن نخ دندان به ارزش ۲۲۰ هزار و ۳۸۷ دلار اولین و بزرگ‌ترین صادرکننده این محصول به ایران بوده است. توصیه پزشکان این است که برای حفظ سلامت دهان و دندان دوبار در روز مسواک بزنید و دندان‌های تان را به خوبی بشویید. استفاده مناسب از نخ دندان نیز روش مناسبی برای مراقبت از دندان‌هایه‌ویژه حذفاصل آنهاست، درست جایی که معمولاً مواد غذایی در آنجا انبار می‌شوند و به شدن توصیه می‌شود.

باورهای غلط

پاسخ به باورهای عجیب درباره دندان

آیا جای و قهوه دندان‌ها را پاک می‌کند؟

درباره دندانپزشکی هم مثل علوم دیگر باورهای نادرستی وجود دارد. مادر این‌جا چند تصور عمومی درباره دندان‌ها را با توضیحات متخصصان برای شما تحلیل کرده‌ایم.

این درست است که جرم‌گیری می‌تواند به مینای دندان آسیب وارد کند؟

خیلی‌ها تصور می‌کنند جرم‌گیری به دندان‌شان صدمه می‌زند و آن را در برابر آسیب‌های دندان‌ی ضعیف و آسیب‌پذیر می‌کند، در حالی که عکس این قضیه صادق است. در واقع، جرم یک پلاک میکروبی است که از تجمع میکروب‌های مرده و مواد معدنی ناشی از تغذیه و بزاق شکل می‌گیرد. جرم‌گیری صدمه‌ای به دندان وارد نمی‌کند و برای سلامت لثه‌ها نیز بسیار مفید است، اما مانند هر کار دیگر، افراط در این کار می‌تواند آسیب‌زننده باشد. جرم‌گیری اگر با دستور دندانپزشک و در فواصل مناسب زمانی انجام شود، به هیچ وجه مضر نخواهد بود. بر همین اساس، بسیاری از دندانپزشکان انجام دوبار جرم‌گیری در سال را توصیه می‌کنند.

این باور درست است که برای مسواک زدن می‌شود به جای خمیر دندان از نمک استفاده کرد؟

این یک باور قدیمی و نادرست است و به هیچ عنوان نمک نمی‌تواند جایگزین خمیر دندان شود؛ زیرا در ترکیب خمیر دندان مواد بسیار مؤثری مانند فلوراید به کار رفته که برای پیشگیری از پوسیدگی است و هیچ‌کدام آنها در نمک وجود ندارد. مسواک زدن و نخ دندان کشیدن کمک می‌کند که پلاک میکروبی برداشته شود و سلامت دهان و دندان حفظ شود. این پلاک میکروبی عامل اصلی ایجاد پوسیدگی دندان‌ی و ایجاد بیماری‌های پرودنتال است که موجب التهاب لثه می‌شود. نمک نمی‌تواند پلاک میکروبی را بردارد و زمانی که این پلاک میکروبی برداشته نشود به تدریج پوسیدگی پیشرفت می‌کند و موجب می‌شود دندان‌ها از بین بروند و حتی دچار جرم‌گیری عصب شوند و درد، التهاب و عفونت رخ دهد.

این درست است که چای و قهوه، دندان را می‌پوساند؟

اگر چای به تنهایی و نه با قند یا شکر مصرف شود، هیچ آسیبی به دندان‌ها نمی‌رساند. چای یا قهوه در طولانی مدت باعث تغییر رنگ دندان‌ها به سمت زرد شدن می‌شود، ولی تأثیر مستقیمی بر پوسیدگی دندان ندارند.

آیا مسواک‌های برقی بهتر از مسواک‌های عادی دندان‌ها را تمیز می‌کنند؟

خیلی‌ها فکر می‌کنند مسواک‌های برقی بهتر دندان‌ها را تمیز می‌کنند، اما چنانچه روش استفاده از مسواک، صحیح باشد هیچ تفاوتی بین مسواک ساده و برقی در برداشت پلاک غذایی از روی دندان‌ها وجود ندارد. البته برای برخی افراد مانند کسانی که دچار عقب‌ماندگی ذهنی یا معلولیت هستند و برای کودکان که توانایی کمتری در استفاده از مسواک معمولی دارند، مسواک برقی پیشنهاد مناسب‌تری است. این را هم در نظر داشته باشید که سفت مسواک زدن دندان‌ها نه تنها باعث تمیزتر شدن آنها نمی‌شود، بلکه به مینای دندان‌ها آسیب می‌زند.

چرا دندانپزشکان توصیه می‌کنند پس از خوردن غذاها و نوشیدنی‌های ترش و اسیدی نباید مسواک بزنیم؟

بسیاری از افراد در خصوص زمان دقیق مسواک زدن اطلاع کافی ندارند و به همین دلیل با وجود این‌که مسواک می‌زنند و حتی از نخ دندان هم استفاده می‌کنند، دچار مشکلات مربوط به دندان می‌شوند. برای مثال غذاهای اسیدی تأثیرات منفی قابل ملاحظه‌ای بر سلامتی دندان‌ها دارد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که مسواک زدن پس از خوردن غذاهای اسیدی عامل بسیار مهم تخریب دندان‌ها بوده و متأسفانه اغلب افراد جامعه از این موضوع بی‌اطلاع هستند. در واقع غذاها و نوشیدنی‌های اسیدی مانند برخی از مرکبات و آب میوه‌ها، می‌توانند موجب نرم شدن مینای دندان شوند که مسواک زدن بلافاصله پس از مصرف این نوع غذاها و نوشیدنی‌ها باعث سایش مینای دندان و در نتیجه پوسیدگی دندان‌ها خواهد شد. بهتر است مسواک زدن حدود یک ساعت پس از مصرف غذاهای اسیدی صورت گیرد تا احتمال بروز درد و حساسیت شدید دندان‌ی و همچنین پوسیدگی دندان‌ها از بین برود.



بی‌دندان‌ها بخوانند، بقیه هم خوب است بدانند!

نکته مهم در استفاده از دندان مصنوعی

خیلی‌ها ندانند چه مدت بعد از این‌که دندان‌های طبیعی شان را از دست دادند، باید برای داشتن دندان مصنوعی به پزشک مراجعه کنند، بهتر است چه نوع دندان‌ی داشته باشند و چطور باید از آن مراقبت کنند.

انتخاب، دندان مصنوعی است؛ این‌که دندانپزشک شما یک دست دندان مناسب دهان تان بسازد و جای خالی همه دندان‌ها را یک‌باره پر کند، اما زندگی با دندان مصنوعی هم آداب خودش را دارد. شاید

از دست دادن دندان‌ها دغدغه اصلی خیلی‌هاست؛ این‌که جای خالی آنها را با چه چیزی پر کنند که هم زیبایی ظاهری شان را از دست ندهند و هم غذا خوردن شان با مشکل مواجه نشود. متداول‌ترین

دندان‌ها پیر نمی‌شوند

شاید برایتان این سوال پیش آمده باشد که آیا می‌توان برای دندان‌ها هم مثل دیگر اعضای بدن سن پیری قابل‌شده؟ پاسخ خیر است. دندان‌ها سن پیری ندارند و مثل پوست، کلیه یا قلب نیستند که بگوییم بعد از یک مدت مشخص دچار کهولت سن می‌شوند و به پیری می‌رسند. بافت دندان سخت است و حتی بعد از هزاران سال هم کیفیت خود را حفظ می‌کند، اما در طول زمان ممکن است خصوصیاتش را از دست بدهد و دچار تغییرات شود که زمان این تغییرات مشخص نیست و در هر فردی متغیر است. شاید فردی ۱۰۰ ساله دندان‌های سالمی داشته باشد. این تغییرات به فاکتورهای زیادی مرتبط است؛ عادت‌های جویدن، دندان‌قروچه، وضع بهداشت، سختی مینا و بعضی عوامل دیگر. به هر حال، دندان‌ها در طول زمان دچار تغییر رنگ و ساییدگی می‌شوند، ولی این‌که سن روی آنها تأثیر بگذارد، این‌طور نیست.

زمانی برای رویش دندان مصنوعی

موضوع دیگر این است که چه مدت بعد از این‌که فرد دندان‌هایش را از دست داد باید برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کند. به‌طور کلی از زمانی که دندان‌کشیده می‌شود، عملاً فک سبب نزولی و قهقراپی شدن را شروع می‌کند تا لحظه‌ای که توسط چیزی مثل ایمپلنت پر شود و استخوانش دوباره تقویت شود. این‌که چه زمانی خوب است دندان مصنوعی گذاشته شود، به تشخیص پزشک ارتباط دارد. می‌شود بعد از سه تا شش هفته که دندان‌ها از فک خارج شد، از دندان مصنوعی استفاده کرد. بستگی به روند ترمیمی فک دارد.

بهترین دندان برای دهان

دندان مصنوعی انواع مختلف دارد؛ از نظر تعداد با کامل است یا تک‌های. اگر فرد همه دندان‌هایش را کشیده و هیچ دندان‌ی ندارد، باید از دندان مصنوعی کامل استفاده کند، اما اگر تعدادی از دندان‌ها باقی مانده است، حتی اگر تعداد سالم‌ها کم و بین سه تا شش دندان است، بهتر است آنها را حفظ و از دندان‌های تک‌های استفاده کند. حتی اگر دندان‌هایی که فرد دارد، خراب است، بهتر است آنها را تمیز کند و نگذارد. هر چقدر دندان طبیعی بیشتر حفظ شود، خیلی بهتر است. دندان‌های تک‌های دومدل فلزی و پلاستیکی دارند. این‌که از چه دندان‌ی استفاده شود، پزشک تشخیص می‌دهد. دندانپزشک با توجه به نوع فک و فاکتورهای دیگری که باید بررسی شود، تشخیص می‌دهد که فرد به چه نوع دندان‌ی نیاز دارد. در نوع فلزی، دندان‌ها قالب فلزی دارد، ظاهر دندان خیلی زیبا نیست، اما از نظر بهداشتی و سلامتی شرایط

بهتری دارد. انواع پلاستیکی کمی زیباتر است، ولی در هر صورت انتخاب دندان مناسب به بررسی دندانپزشک بستگی دارد.

بدون تاریخ مصرف

برای دندان مصنوعی نمی‌توان تاریخ انقضا مشخص کرد. این‌که دندان مصنوعی چقدر می‌تواند عمر داشته

باشد، بستگی به عادت‌های جویدن فرد، دندان‌قروچه و رعایت بهداشت دارد. در بعضی از افراد مثل بیماری‌هایی که به پارکینسون مبتلا هستند و لرزش فک دارند، دندان‌دچار ساییدگی می‌شود و آنها هر یک سال یک‌بار شاید مجبور شوند دندان‌هایشان را عوض کنند. اما در شرایط عادی

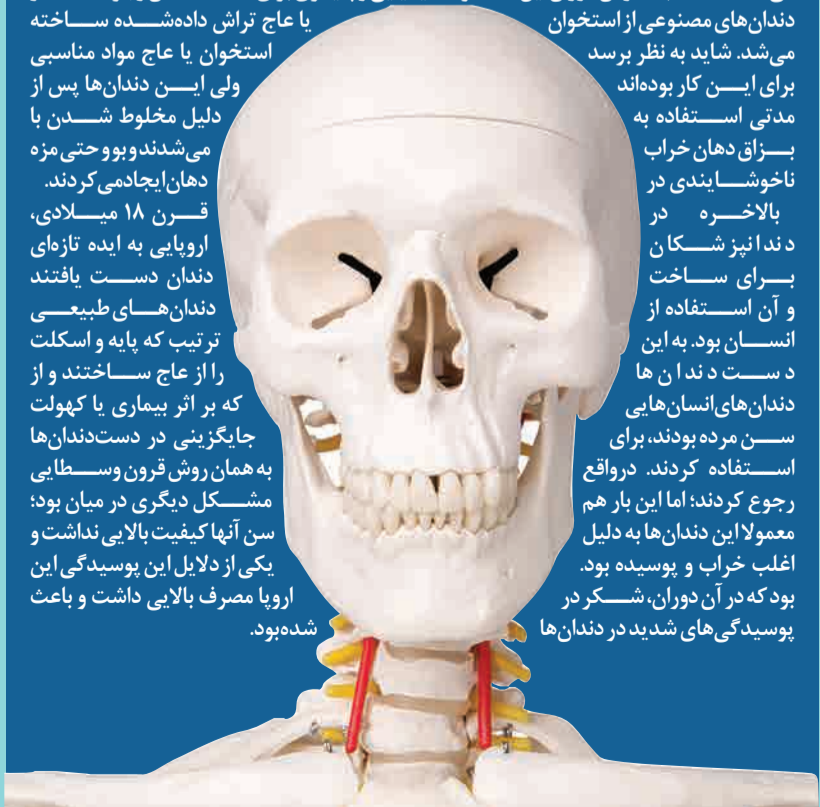
بین پنج تا هشت سال می‌شود از دندان‌ها استفاده کرد. بهتر است چه نوع دندان‌ی داشته باشند و چطور باید از آن مراقبت کنند.

از عاج فیل تا دندان مردگان

جای خالی دندان‌هایی که کشیده شده است، یک دغدغه قدیمی بوده و هست. از یک طرف موضوع جویدن غذاست که بدون دندان سخت و گاهی غیرممکن می‌شود، از طرف دیگر در دسر ظاهر چهره با دهان بی‌دندان است. امروزه با پیشرفت دندانپزشکی و در کنار آن تکنولوژی، از دست دادن دندان‌ها دیگر چندین نگران‌کننده نیست و خیلی راحت می‌توان با ایمپلنت یا گذاشتن یک دست دندان اختصاصی مشکل را حل کرد. اما در گذشته‌های دور به این سادگی نبود. در قرون وسطی افراد پولدار تر اگر دندان‌ی را از دست می‌دادند، گاهی دست به دامن مرده‌های می‌شدند. یعنی دندان‌سازها از دهن مرده‌ها و به‌خصوص کشته‌شدگان جنگ‌ها دندان‌ها را خارج می‌کردند و برای زنده‌ها دندان جدید می‌ساختند.

شواهد باستان‌شناسی ثابت می‌کند از ۷۰۰ سال قبل از میلاد مسیح دینجر (دست دندان) ساخته می‌شده است. البته در آن دوران این همه مواد شیمیایی و پلیمری برای ساخت دندان وجود نداشته و دندان‌های مصنوعی از استخوان

می‌شد. شاید به نظر برسد برای این کار بوده‌اند مدتی استفاده به بزاق دهان خراب ناخوشایندی در بالاخره در دندانپزشکان برای ساخت و آن استفاده از انسان بود. به این دست‌دندان‌ها دندان‌های انسان‌هایی سن مرده بودند، برای استفاده کردند. در واقع رجوع کردند؛ اما این بار هم معمولاً این دندان‌ها به دلیل اغلب خراب و پوسیده بود. بود که در آن دوران، شکر در پوسیدگی‌های شدید در دندان‌ها



قانون کلی ندارد، حتی می‌شود ۱۰ سال یک‌بار این کار را انجام داد. لزوماً اجباری به تعویض نیست، می‌شود دندان‌ها را ترمیم کرد و به اصطلاح آستر داد.

سیر تحلیل فک

حتی اگر دندان مصنوعی هم در دهان باشد، باز هم جلوی تحلیل فک را نمی‌گیرد. از لحظه‌ای که دندان کشیده می‌شود، تحلیل فک شروع می‌شود. شاید یک فرد ۳۰ سال قبل دندان مصنوعی گذاشته باشد ولی در این مدت به قدری فک تحلیل رفته که یک ضربه کوچک می‌تواند باعث شکستگی فک شود. به همین دلیل است که گفته می‌شود وقتی دندان‌ی کشیده می‌شود، سعی کنید از دندان مصنوعی تک‌های استفاده کنید. این کار پروسه تحلیل را کمی کند می‌کند، ولی بهترین راه این است که داخل فک چیزی گذاشته شود تا استخوان‌های اطراف تحلیل نرود و ایمپلنت بهترین راه حل است.

رازهای نگهداری

کسانی که دندان مصنوعی دارند، محدودیت‌های غذایی خاصی ندارند. غذاهایی که افراد مصرف می‌کنند، بستگی به کیفیت فک خودشان دارد. اگر پهنا و عرض و قدرت فک زیاد باشد، فرد می‌تواند غذاهای متنوع‌تری بخورد. محدودیتی هم وجود ندارد ولی اصول بهداشت نگهداری باید به‌خوبی رعایت شود. نخستین چیزی که واضح و مبرهن است، این است که حتماً دندان‌ها باید هر روز به‌ساعت خارج از دهان بماند و فک استراحت کند. معمولاً کسانی که دندان مصنوعی دارند، شب که می‌خوانند این کار را انجام می‌دهند یا کسانی که شب‌کار هستند و روز می‌خوانند، روز دندان‌ها را از دهان خارج می‌کنند. به هر حال لثه باید شش تا هشت ساعت در روز استراحت کند. بهداشت عادی هم باید رعایت شود. کسانی که دندان مصنوعی دارند به هیچ‌وجه نباید از خمیردندان استفاده کنند. چرا که خمیردندان مواد ساینده در حدش و ماسه دارد و این مواد باعث ساییدگی دندان می‌شود و چون جنس دندان از پلاستیک است، زودتر از بین می‌رود. خمیردندان‌های سفیدکننده هم بدترین نوع برای تمیزی این دندان‌هاست. بهتر است دندان‌های مصنوعی با صابون و مایع ظرف‌شویی شسته شود. افرادی هم که دندان‌های تک‌های دارند به هیچ عنوان از مواد شوینده اسیدی مثل سرکه استفاده نکنند. این مواد روی فلز اثر می‌گذارد و فلز خورده و رنگش تیره می‌شود. افرادی که دندان مصنوعی کامل دارند، می‌توانند برای ضدعفونی دندان‌ها هفته‌ای یک‌بار در یک کاسه بزگ آب، یک قاشق چایخوری سرکه یا محلول سفیدکننده بریزند و نیم‌ساعت دندان‌ها را داخل آن بگذارند و بعد آب‌کشی کنند.