بستن کمربند می‌تواند خطر مرگ و میر را در سرنشینان صندلی عقب، ۲۵ تا ۷۵ درصد کاهش دهد.

نکته

از خود راضی باشید!

رضایت از خود یکی از فاکتورهای روانشناختی موثر بر پذیرش توسط جامعه است. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که از ظاهر دندان خود چندان راضی نیستند، در برخورد با دیگران هم کمتر حاضر به معاشرت و هم‌صحبتی می‌شوند، درواقع از نظر روانشناختی، تا حد بسیار زیادی گوشه‌گیرتر از افرادی هستند که دندان‌های سالم و سفیدی دارند. نگرانی‌های افراد از این‌که دیگران با دیدن دندان‌های نامرتب و رنگی آنها چه تصوری از شخصیت‌شان در ذهن خواهد داشت، باعث این امتناع از رابطه می‌شود.

کابوس مشترک کودکانه

با وحشت بچه‌ها از دندانپزشکی چه کنیم؟

دکتر علی باقریان
متخصص دندانپزشکی کودکان و دانشیار دندانپزشکی کودکان دانشگاه علوم پزشکی مشهد

عکس: سعید غلامحسینی/ شهروند

نوزادها از وقتی به این دنیا می‌آیند، دردسرهای زیادی را تجربه می‌کنند تا زندگی‌شان روی روال بیفتد؛ مثلا این‌که ساعت خواب‌شان با ساعت خواب زمینی‌ها یکی نیست و چندین روز طول می‌کشد تا از عادات زندگی دوران جنینی‌شان دل کنده و با ساعت خواب معمول کنار بیایند. دل‌دردهای گاه و بیگاه، گرسنه‌شدن‌های بی‌موقع و هزار ماجرای دیگر را تجربه می‌کنند تا کمی جان بگیرند و به مرور روند زندگی‌شان بیشتر و بیشتر شبیه دیگر اعضای خانواده‌شان شود؛ اما یکی از سخت‌ترین روزهایی که بچه‌ها تجربه می‌کنند، روییدن دندان‌هاست که معمولا با درد و ناراحتی همراه است. اگرچه با رویش دندان‌ها کودکان فرصت تغذیه بهتر و بعد هم‌سفره شدن با خانواده را پیدا می‌کنند ولی در معرض مشکل جدیدی هم قرار می‌گیرند که خراب‌شدن دندان‌هاست. چیزی که آنها را مجبور می‌کند برای اولین‌بار با یونیت دندانپزشکی روبه‌رو شوند. طبیعی است که همه بچه‌ها نسبت به عملیات دندانپزشکی ترس داشته باشند ولی وضع وقتی وخیم‌تر می‌شود که ترس کودک آن‌قدر شدید باشد که نشود به این سادگی‌ها او را به دندانپزشکی برد. شما در مواجهه با این ترس کودک چه می‌کنید؟ او را به خاطر ترسش تحقیر می‌کنید یا عکس‌العمل‌هایش را جدی نمی‌گیرید؟ شاید هم برای جلوگیری از مقاومت او برای مراجعه به دندانپزشکی به دروغ به او می‌گویید که به شهربازی خواهید رفت و او را غافلگیر می‌کنید! در ادامه با دکتر علی باقریان، متخصص دندانپزشکی کودکان گفت‌وگو کردیم تا ببینیم بهترین عکس‌العمل در مقابل این نوع ترس‌های فرزندمان چیست و چه عکس‌العملی باید داشته‌باشیم.

این ترس طبیعی است

خیلی عادی است که هر آدمی به‌ویژه بچه‌ها در بدو ورود به محیطی جدید با افراد و حتی وسایل جدید، مقداری ترس و اضطراب داشته باشند؛ بنابراین به هیچ‌وجه نباید ترس کودک را تحقیر و تمسخر کرده یا نادیده گرفت. البته میزان این ترس و اضطراب در افراد مختلف متفاوت است اما با انجام چند کار می‌توان استرس او را کاهش داد تا عکس‌العمل بهتری داشته باشد. یکی از این کارها طراحی فضای داخلی جذاب برای کودک است که متخصصان دندانپزشکی اطفال باید در نظر داشته باشند؛ حتی پرسنل دندانپزشکی کودکان می‌توانند با پوشیدن لباس‌هایی متفاوت از روپوش‌های سفید و معمول پزشکان بیمارستان و تکنیسین‌های خانه بهداشت (که با خاطره واکسن زدن در ذهن بعضی بچه‌ها می‌ماند)، این احساس را به کودک القا کنند که وارد فضای جدیدی شده است.

> **به هیچ‌وجه نباید ترس کودک را تحقیر و تمسخر کرده یا نادیده گرفت. البته میزان این ترس و اضطراب در افراد مختلف متفاوت است اما با انجام چند کار می‌توان استرس او را کاهش داد تا عکس‌العمل بهتری داشته باشد. یکی از این کارها طراحی فضای داخلی جذاب برای کودک است**

خوش‌برخورد و صبور باشید

نکته دوم طرز برخورد دندانپزشک در مواجهه با کودک است که می‌تواند خیلی ساده با تعریف از لباسش، گل سر یا عروسکی که به همراه آورده، پرسیدن اسمش و... ارتباطی دوستانه با کودک برقرار کند. با همین کارهای ساده اما زمانبر می‌توان بچه‌ای را که از دندانپزشکی فراری است و حتی در مقابل ورود به اتاق دندانپزشکی مقاومت می‌کند، وارد محیط کرد تا کم‌کم اضطرابش از بین برود.

دندانپزشکان کودک و البته والدین نباید برای انجام کار دندانپزشکی عجله داشته باشند؛ در بسیاری موارد لازم است کودک حداقل یک جلسه و گاهی چند جلسه به مطب رفت و آمد کند تا کاملا با محیط اخت شده و بتواند بر ترسش غلبه کند.

وقتی کودکی ترس شدید از دندانپزشکی دارد، نباید عجله کنیم و بخواهیم همان جلسه اول او را روی صندلی دندانپزشکی بنشانیم؛ کافی است او همراه والدینش در اتاق و کنار میز دندانپزشک حضور داشته باشد تا با لوازم مخصوص این کار کمی آشنا شود. در این موارد ذوق دندانپزشک هم در نامگذاری‌های فانتزی و جذاب برای این وسایل در کاهش استرس کودک بسیار موثر است؛ مثلا ما ساکشن را «اردک شکمو» صدا می‌کنیم! می‌توانیم یک چوب آبسلانگ (یا همان چوب بستنی معروف!) به بچه بدهیم تا کمی بازی کند، بعد از او بخواهیم کمی دهانش را باز کند تا با یکی از همان چوب‌ها داخل دهانش را معاینه کنیم. بعد می‌توانیم با یک جایزه کوچک و تشویق کودک- که دهانش را خوب باز کرده و اجازه معاینه داده- کم‌کم مراحل کار را پیش ببریم. با همین حرکات ساده می‌توان ترس و اضطراب بیشتر بچه‌ها را کم کرد و آنها را برای ادامه کار آماده کرد.

بیهوشی یا آرامبخشی؟

در بیهوشی فرد بعد از این که دارویی وارد جریان خونش می‌شود، در اتاق عمل بیهوش می‌شود که در نتیجه آن تمام عکس‌العمل‌هایش را از دست می‌دهد. داروی بیهوشی هم مثل بقیه داروها که دردی را درمان می‌کنند و ممکن است عوارضی هم در پی داشته باشند، عوارض خاص خودش را دارد و اجتناب‌ناپذیر است. بنابراین تا حد امکان از موارد بیهوشی پیشگیری می‌کنیم اما در مواردی که چاره‌ای جز بیهوشی نباشد، نباید نگرانی بی‌مورد داشته باشیم؛ چرا که اتاق عمل مجهز به دستگاه اکسیژن و لوازم تخصصی است و فرد بعد از مدت مشخص بیهوشی، دوباره به روال عادی زندگی برخواهد گشت. روش دیگری که غیر از بیهوشی کاربرد دارد، روش‌های آرامبخشی است که طی آن فرد (کودک) عکس‌العمل‌هایش از بین نمی‌رود و صرفا حالت خواب‌آلودگی ایجاد می‌کند. اما این روش برای همه عمل‌های دندانپزشکی قابل استفاده نیست و صرفا برای کارهای کوچکتر و سطحی‌تر با مدت زمان کوتاه قابل انجام است.

کودک چرا باید بیهوش شود؟

در مواردی که کودک ناتوان ذهنی یا جسمی باشد، توانایی درک حرف دیگران را نداشته باشد یا در سنین زیر ۱/۵ سالگی که هنوز مفهوم دوستی را درک نمی‌کند، دندانش دچار حادثه‌ای شده باشد که نیاز به مداخله اورژانسی دندانپزشک داشته‌باشد، دندانپزشکی بیمارستانی و بیهوشی تجویز می‌شود. اما در مواردی که کودک از نظر جسمی و ذهنی سلامت است و دچار حادثه اورژانسی نشده، بدون در نظر گرفتن سن او (دو ساله یا ۱۰ ساله!) با همان تکنیک‌های کنترل رفتاری و بدون نیاز به بیهوشی می‌توان به مرور اضطرابش را کم کرد و کارهای مورد نیاز را برایش انجام داد.

در مواردی که بچه خاطره بدی از دندانپزشکی دارد، هم دندانپزشک و هم والدین باید صبر و حوصله بیشتری داشته باشند تا به مرور اعتماد کودک جلب شود و بتواند به دندانپزشک اعتماد کند.

کار را به کاردان بسپارید

بعضی والدین فکر می‌کنند قبل از رفتن به دندانپزشکی باید کودک را آماده کنند و به روش‌های مختلفی این کار را انجام می‌دهند؛ بعضی‌ها برای این که فرزندشان نترسد، به دروغ به او می‌گویند که مثلا «می‌رویم خرید»! یا «برویم شهربازی»! اما کودک را به دندانپزشکی می‌آورند! بعضی‌ها هم به کودک راست می‌گویند و مدام سعی می‌کنند خیالش را راحت کنند که «ترس ندارد! آمپول درد ندارد! دندان کشیدن چیزی نیست! تو قوی هستی و می‌توانی تحمل کنی.» به خیال خودشان کودک را آماده می‌کنند اما حواس‌شان نیست که با این حرف‌ها اضطراب او را بیشتر می‌کنند

بنابراین من همیشه ترجیح می‌دهم بچه بدون هیچ آمادگی به دندانپزشکی بیاید تا شخص دندانپزشک او را با موقعیت آشنا و والدین را برای عکس‌العمل‌های مناسب آماده کند.

اولین مراجعه کودک به دندانپزشکی

بهترین کار برای سالم نگهداشتن دندان‌های کودک، آموزش نحوه تمیز کردن و مسواک زدن‌شان، همزمان با رویش اولین دندان‌هاست که در این جلسه، پزشک و یکی از والدین در کنار هم می‌نشینند تا دندانپزشک بتواند به اولین دندان‌های کودک نگاهی سطحی کرده و نحوه تمیز کردنش را به والدین آموزش دهد. احتمالا کودک هم کمی گریه و بیقراری خواهد کرد اما از آن‌جا که کار دردناک و خاصی انجام نمی‌شود و سن کودک هنوز بسیار کم است، اتفاق مهمی نیست. در این زمان والدین یاد می‌گیرند که مثلا با یک تکه کوچک گاز استریل نمدار، یکی دو دندان تازه روییده کودک را تمیز کنند تا میکروب‌هایش از بین برود. به مرور که تعداد دندان‌ها بیشتر می‌شود و مثلا به ۱۰ تا می‌رسد، می‌توانند از مسواک انگشتی و مسواک‌هایی با سر کوچک و موهایی نرم استفاده کنند. بعد کم‌کم که سن کودک هم بیشتر می‌شود و تخلیه آب دهان را یاد می‌گیرد، می‌توان کمی خمیر دندان مخصوص کودک روی مسواکش قرار داد و به همین ترتیب کم‌کم مراقبت‌های دندانی او کامل‌تر می‌شود. معمولا از دو سالگی به بعد می‌توان کودک را برای چکاپ و معاینه دندانی به دندانپزشکی برد؛ در مواقعی که بچه در موارد اورژانسی برای اولین‌بار وارد دندانپزشکی می‌شود، نمی‌توان زمان کافی برای آشنا کردن او با محیط و لوازم به کار برد و ممکن است ترس از دندانپزشکی در وجودش شکل بگیرد. بنابراین به نظر بنده خیلی بهتر است که اولین مراجعه به دندانپزشکی زمانی باشد که کودک مشکل درددندانی ندارد و هنوز مشکل اورژانسی برایش پیش نیامده است.

اعتماد به نفسی به سفیدی برف

دندان‌های مرتب و درخشان و داشتن لبخند زیبا چه تاثیری بر روابط اجتماعی ما دارد؟

عاصفه الله‌وردی- روانشناس | حتما کسانی را دیده‌اید که دندان‌های نامرتب یا بدرنگی دارند و به همین دلیل در هیچ عکسی لبخند نمی‌زنند یا وقتی در جمعی مشغول صحبت هستند، مراقب‌اند دندان‌های‌شان دیده نشود. البته از قدیم گفته‌اند سیرت زیبا مهمتر از صورت زیباست و نباید آدم‌ها را براساس ویژگی‌های ظاهری مورد قضاوت قرار دهیم. چنین نظراتی چه در مورد ویژگی‌های جسمانی به اصطلاح خدادادی مثل قد، وزن، کوچک و بزرگ‌بودن بینی و خلاصه هر گونه فاکتور زیبایی و چه در مورد ویژگی‌های ظاهری‌تر مثل نحوه لباس پوشیدن وجود دارد. حتما داستان «آستین نو، بخور پلو» را شنیده‌اید. در همه این روایت‌ها و حکایت‌ها و فلسفه‌بافی‌ها تلاش شده به نسل بشر ثابت شود ویژگی‌های ظاهری افراد را کمتر مورد توجه قرار دهد. البته واقعیت هم چیزی جز این نیست. همه ما تجربه ارتباط با افرادی را در زندگی داریم که شاید ظاهر چندان جذابی نداشته باشند، ولی رفتار و خصوصیات اخلاقی‌شان بشدت تاثیرگذار است و جوری در دل آدم نفوذ می‌کنند که حتی اگر نقایصی در ویژگی‌های ظاهری داشته باشند هم زیبا و جذاب به نظرمان می‌رسند. این یک واقعیت است و نمی‌شود آن را نادیده گرفت، اما در کنار همین واقعیت شواهدی نیز وجود دارد که ثابت می‌کند نمی‌شود نسبت به مسائل ظاهری کاملا بی‌تفاوت بود، یعنی بخواهیم یا نخواهیم گاهی ویژگی‌های ظاهری ذهن‌مان را مشغول می‌کند و حتی بر زندگی‌مان تاثیر می‌گذارد.

زیبایی پسندی جامعه

از دیدگاه علم روانشناسی سال‌هاست که ثابت شده نگاه اولیه‌ای که جامعه به یک فرد دارد و اثری که این نگاه بر نحوه شناخت جامعه از فرد می‌گذارد، عامل مهمی در پذیرش افراد از سوی آن جامعه است، یعنی به زبان ساده حالا دیگر مردم پذیرفته‌اند یک سری فاکتورهای زیبایی ظاهری بر روابط اجتماعی آنها تاثیرگذار است. به‌طور کلی رابطه معناداری بین ظاهر افراد و پذیرش آنها از سوی جامعه وجود دارد که البته می‌تواند در بین کشورهای مختلف، متفاوت و گوناگون باشد.

در این میان در برخی گروه‌های حرفه‌ای حتی ظاهر خوب، بیشتر از باقی افراد می‌تواند مورد پسند و دارای اهمیت باشد. مثلا کسانی مثل مجری‌های تلویزیون و بازیگران که به دلیل حرفه‌شان دایما در معرض دید هستند، از این دسته‌اند. البته این را هم در نظر داشته باشید که در این‌جا منظور ما از فاکتورهای زیبایی، موارد معقول و در حد عرف جامعه است؛ مثلا کسی که بینی بزرگی دارد و آن را عمل می‌کند یا کسی که دندان‌های نامرتب و زردرنگی دارد و سراغ لمینیت می‌رود. روی صحبت ما با کسانی که به طرز افراطی به عمل‌های زیبایی رو می‌آورند، نیست. این افراد در این مبحث نمی‌گنجند و در مقوله دیگری باید بررسی شوند.

لبخند سفید

داشتن دندان‌های ردیف و سفید هم یکی از فاکتورهایی است که از گذشته بر زیبایی انسان‌ها تاثیرگذار بوده و حتی وقتی می‌خواستند از دندان‌های کسی تعریف کنند، می‌گفتند دندان‌هایش شبیه مروارید است. حتی بارها شنیده و خوانده‌ایم که مردم در گذشته از برخی مواد گیاهی و روش‌های خانگی برای سفید کردن دندان‌ها استفاده می‌کردند، به همین دلایل است که تقاضای مردم به‌طور روزمره برای انجام درمان‌های زیبایی دندان و اصلاح لبخند، افزایش یافته است.

من آدم تمیزی هستم

ردیف و سفیدبودن دندان‌ها، نه‌تنها شاهدی بر بهداشت دهان و دندان است، بلکه می‌تواند تاییدی بر عدم وجود بیماری‌های دهان و دندان و سندی برای رعایت بهداشت فردی هم باشد. بر کسی پوشیده نیست که لبخند با دندان‌های سفید و براق و روشن نشان‌دهنده مراقب دایمی از دندان‌هاست، یعنی این‌طور نیست که سفیدی دندان صرفا جنبه زیبایی داشته باشد؛ انگار با فرهنگ و سبک زندگی فرد هم ارتباط پیدا می‌کند. مثلا اگر کسی بینی بزرگی داشته باشد، هیچ‌کس در مواجهه با او فکر نمی‌کند که به‌دلیل عدم رعایت بهداشت فردی یا سبک زندگی غلط بینی‌اش بزرگ شده، ولی اگر کسی دندان‌های زردی داشته باشد، ممکن است به ذهن دیگران این‌طور برسد که فرد به اندازه کافی مسواک نمی‌زند یا بهداشتش را رعایت نمی‌کند، بنابراین ممکن است برخی افراد علاوه بر گرایش به زیبایی برای ارایه شخصیت بهتر در جامعه سراغ روش‌های اصلاح لبخند بروند.

اعتمادبه‌نفس بیرونی و درونی

بدون شک یکی از فاکتورهای موثر بر زندگی اجتماعی افراد و حتی میزان موفقیت آنها، میزان اعتمادبه‌نفس است. لبخند جذاب می‌تواند عزت‌نفس و به دنبال آن اعتمادبه‌نفس مناسبی را برای فرد به دنبال داشته باشد که همین امر بر کیفیت زندگی او موثر خواهد بود. زیبایی دندان‌ها همان‌طور که از بیرون چهره ظاهری فرد را بهبود می‌دهد، با اثرات درونی و روانی هم بر این افزایش اعتمادبه‌نفس کمک می‌کند، به‌خصوص که دندان‌ها عضوی نیستند که دایما در معرض دید باشند و درواقع به فرد این امکان را می‌دهند که در جمع‌های مختلف کاری، دوستانه یا خانوادگی با یک لبخند یا کمی از هم گشودن لب‌ها بخشی از یک زیبایی پنهان را به نمایش بگذارند. از سوی دیگر وقتی تصور هر یک از افراد جامعه نسبت به چهره خود مثبت باشد، می‌توان در مجموع به این نتیجه رسید که سلامت اجتماعی و روانی آن جامعه هم می‌تواند افزایش پیدا کند.

رابطه عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس

طبق تعریف عزت‌نفس که به قبول و رضایت درونی از شکل و حالت هر یک از اندام‌های بدن برمی‌گردد، عزت‌نفس نسبت به رنگ و شکل دندان در افراد به طرز مستقیمی می‌تواند روی اعتمادبه‌نفس آنها موثر باشد. گویی سفید و مرتب و ردیف بودن دندان‌ها، حسی از آرامش روانی و توجه مثبت به خود را به همراه دارد. افراد معمولا به‌طور خودآگاه از این که دندان‌های ردیف و سفید و مرتب، زیبایی بیشتری به لبخند آنها می‌دهد، در روابط‌شان کمک می‌گیرند.

نگرش حرف اول را می‌زند

تحقیقی که روی گروهی از جوانان در مورد اثرات زیبایی دندان بر افزایش اعتمادبه‌نفس آنها انجام شد، نشان داد که اکثریت آنها در مرحله جست‌وجوی فرصت‌های شغلی یا پیدا کردن شریک مناسب برای زندگی یا دستیابی به نوعی پایداری در افکار و خواسته‌های خود بودند. بیشتر افرادی که مورد مطالعه قرار گرفتند، از شکل لبخندشان راضی بودند، اما رنگ و شکل دندان‌ها دلیل اصلی نارضایتی و گرایش‌شان به لمینیت بود. همچنین رنگ لثه هم کمترین علت نارضایتی آنها اعلام شده بود. این مطالعات نشان می‌دهد که درصد قابل توجهی از افراد دوست دارند سفیدی و مرتب‌بودن دندان‌های خود را هنگام لبخندزدن نشان دهند یا در آینه، در فیلم‌ها و عکس‌هایی که از خودمی گیرند، ببینند.

زن و مرد ندارد

یافته‌های جالبی در این زمینه وجود دارد که نشان می‌دهد برخلاف گذشته که تصور می‌شد زنان نسبت به مردان اهمیت بیشتری به ظاهر خود می‌دهند، امروزه مردان هم تا حدود زیادی از اهمیت لبخند زیبا آگاه شده‌اند و حاضرند برای داشتن آن دست به جیب شوند. همین نشان می‌دهد که جامعه به سمتی در حال تغییر است که علاوه بر آراستگی زنان، به زیبایی و آراستگی مردان نیز اهمیت داده می‌شود.

پرسش و پاسخ پزشکی

آیا دندان‌هایم بنجل است؟!

همه ما با باورها و پرسش‌هایی درباره دندان و سلامت‌مان مواجهیم. در این‌جا به چند سوال رایج پرداخته‌ایم که متخصصان به آنها پاسخ داده‌اند.

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

دکتر کیوان ساعتی- متخصص دندانپزشکی ترمیمی

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 زردتر شدن می‌شود، ولی تأثیر مستقیمی بر پوسیدگی دندان‌ها ندارد.

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

دکتر کیوان ساعتی- متخصص دندانپزشکی ترمیمی

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 نه‌تنها باعث تمیزتر شدن آنها نمی‌شود، بلکه به مینای دندان‌ها آسیب می‌زند.

• این که برخی می‌گویند جنس دندان‌هایشان بد است یا عوامل ژنتیکی باعث پوسیدگی دندان‌هایشان می‌شود، درست است؟

دکتر علی مرسلی- دندانپزشک

برخلاف تصور عموم، نقش ژنتیک مختص به جنس دندان‌ها نیست. ژنتیک بر میزان مصرف مواد قندی ما تأثیر می‌گذارد. مطالعات نشان داده‌اند که برخی افراد به‌طور ژنتیکی تمایل بیشتری به مصرف مواد قندی دارند. سوخت و ساز بدن آنها بیشتر روی مصرف قندها تنظیم شده است. طبیعتا ژنتیک روی جنس، استحکام و در معرض پوسیدگی بودن دندان‌های ما هم تأثیر دارد. برخی افراد به‌طور ژنتیکی مینای دندان ضعیف‌تری دارند. بعضی‌ها هم به دلیل شلوغی دندان‌ها، تماس‌های نامناسب دندان‌ها و شکل قرارگیری دندان‌ها در فک، مستعد گیر غذایی و حضور نواحی غیرقابل تمیز شدن در بین دندان‌ها و در ادامه پوسیدگی هستند.

ژنتیک از مسیر ژن‌های چشایی ما هم می‌تواند روی پوسیدگی دندان‌هایمان تأثیر داشته باشد. در افرادی که از نظر ژنتیکی قادر به درک مزه‌های متنوع‌تری هستند، گفته می‌شود تمایل به مواد قندی و در نتیجه پوسیدگی کمتر است. همچنین قوام و ترکیبات بزاق را تا حد زیادی ژنتیک تعیین می‌کند و این قضیه نسبت مستقیمی با پوسیدگی دارد. علاوه بر این میکروب‌ها عامل شروع پوسیدگی دندان‌ها هستند و دستگاه ایمنی ما تعیین و محدود می‌کند که چه نوع میکروب‌هایی به‌طور طبیعی داخل دهان خود داشته باشیم. اساس دستگاه ایمنی بر ژنتیک ما بنا نهاده شده است. بنابراین ژنتیک از مسیر دستگاه ایمنی و حضور میکروب‌ها هم می‌تواند بر شیوع پوسیدگی افراد مختلف تأثیر داشته باشد. امروزه دانشمندان در تلاش هستند که بتوانند با شناسایی این مسیرها واکسن ضد پوسیدگی را تولید کنند.

• چرا گاهی بعد از درمان ریشه (عصب کشی) هنوز درد داریم؟

دکتر جمیله قدوسی
متخصص درمان ریشه و استاد دانشکده دندانپزشکی مشهد

برای پاسخ به این سوال ابتدا باید قدری با ساختار دندان آشنایی پیدا کنیم. دندان از دو قسمت تاج (آن‌چه در محیط دهان قابل رؤیت است) و ریشه (بخشی که درون استخوان قرار دارد) تشکیل شده است. درون دندان بافت زنده مغزی وجود دارد. درمان ریشه دندان به معنی خروج بافت زنده داخلی دندان (شامل عروق و اعصاب) و سپس پاکسازی و پر کردن فضای داخل دندان است. عروق و اعصاب داخل دندان از استخوان اطراف وارد دندان می‌شوند. بنابراین پس از قطع و خارج کردن این بافت زنده طبیعی است که در استخوان اطراف به‌دلیل آسیب بافتی، التهاب ایجاد شود که دردهای پس از درمان ریشه را به دنبال دارد. در صورتی که دندان به هنگام درمان زنده باشد و عفونتی در کار نباشد، انتظار می‌رود این التهاب حداکثر تا ۱۰ روز پس از درمان فروکش کند. ولی گاهی به دلیل عفونی بودن دندان امکان ایجاد آبسه پس از درمان ریشه وجود دارد که با نظر دندانپزشک شاید نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک باشد. دردهای پس از درمان ریشه که ناشی از این التهاب است سبب حساس شدن دندان به ضربه می‌شود و معمولا فرد به هنگام جویدن غذا احساس ناراحتی می‌کند. توصیه می‌شود حتی‌الامکان با دندانی که به تازگی درمان ریشه شده غذا جویده نشود.

در دندان‌های بدون عفونت سیر درد از دقایقی پس از درمان ریشه شروع شده تا ۲۴ ساعت اول به اوج می‌رسد و پس از آن فروکش می‌کند. توصیه می‌شود بلافاصله پس از درمان این موارد از داروهای ضد التهاب مانند ایبوبروفن استفاده شود، ولی در صورتی که درد با تأخیر یک تا ۲ روز ایجاد شد و روز به روز شدت پیدا کرد، بهتر است حتما با مشورت دندانپزشک از آنتی‌بیوتیک استفاده شود.