

طرح مشترک ارتقای مهارت‌های بهداشتی دانش آموزان ابتدایی با فعال سازی شوراهای سلامت دانش آموزی مدارس

کاربرگ سلامت دانش آموزی (شماره ۱): لبخند زیبا با کنترل پلاک دندانی

اطلاعات فردی دانش آموز:

نام و نام خانوادگی:

شهرستان: ناحیه آموزش و پرورش: نام آموزشگاه:

مقطع تحصیلی: نام و نام خانوادگی مربی بهداشت:

دانش آموز گرامی: با استفاده از مطالب بارگذاری شده به عنوان راهنما، به سوالات ذیل پاسخ داده و تصویر
فعالیت‌های خود را بارگذاری نمایید.

با مطالعه ماده آموزشی شماره یک، پنج اقدام مهم در مراقبت از دندان‌ها را در این قسمت بنویسید

ماده آموزشی شماره ۱

روش‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان

والدین گرامی! آیا می‌دانید که:

- با دو بار مسواک زدن در شبانه روز با خمیردندان فلورایددار و استفاده از نخ دندان می‌توان از پوسیدگی دندانی پیشگیری کرد.
- با انتخاب میان وعده های سالم، می‌توان به سلامتی دهان و دندان کمک کرد.
- اولین دندان دائمی (دندان ۶ سالگی) فرزندتان پشت آخرین دندان شیری رویش می‌یابد، که نیاز به توجه و مراقبت دارد.
- با استفاده از شیارپوش (فیشرسیلنت) می‌توان از ایجاد پوسیدگی در شیارهای سطح جونده دندان های کودکان جلوگیری کرد.
- با معاینات دوره ای دهان و دندان کودکان، می‌توانید از مشکلات و نیازهای پیشگیری و درمانی آنها آگاهی یابید.
- با استفاده از ترکیبات حاوی فلوراید توسط دندانپزشک دندان ها در برابر پوسیدگی مقاوم می‌شوند.



-۱

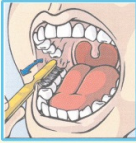
-۲

-۳

-۴

-۵

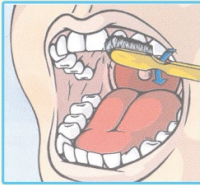
ماده آموزشی شماره ۲



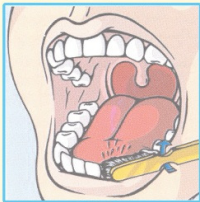
سطح جوده‌ی دندان‌های فک بالا و پایین را با کمی فشار ملایم مسواک به آنها به طوری که تارهای مسواک در داخل شیارهای سطح جوده قرار گیرد و با چندین بار حرکت مسواک به سمت جلو و عقب، تمیز می‌نماییم.

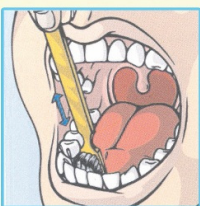


فراموش نکند که مسواک زدن باید به طور منظم از یک طرف شروع و به طرف دیگر تم شود.

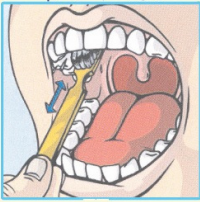


روشن مسواک زدن فک بالا و پایین: بعد از حرکات لرزشی، در فک بالا مسواک را به طرف پایین، و در فک پایین مسواک را به طرف بالا حرکت می‌دهیم.





با عمودی گرفتن مسواک و بالا و پایین بردن آن، سطح داخلی دندان‌های جلوی فک بالا و پایین را مسواک می‌کنیم.



خمیر دندان را باید به گونه‌ای بر روی مسواک قرار داد که به داخل موهای آن فرو رود. خمیر دندان باید فلورایددار باشد.




مسواک را مطابق شکل به طور مایل روی دندان قرار داده، ابتدا حرکت لرزشی (حرکات سریع و کوتاه) در محل صورت گرفته و سپس مسواک را از سمت لثه به طرف سطح جوده حرکت می‌دهیم. این حرکات را ۱۵ تا ۲۰ بار برای هر ناحیه‌ای که مسواک قرار می‌گیرد تکرار می‌کنیم.

دندان‌ها را باید حداقل یک بار در شبانه روز، شب‌ها قبل از خواب، یا صبح‌ها بعد از صبحانه و یا ظهرها بعد از ناهار مسواک کنیم.



حداقل زمان برای مسواک زدن ۲ دقیقه می‌باشد.



یک مسواک نامناسب با موهای خیده که باید تعویض گردد. (تقریباً هر ۳ ماه یک بار مسواک زدن موهای ضعیف)



یک مسواک مناسب، دستگاهات موی منظم و مرتب با سرهای گرد دارد.



مطابق ماده آموزشی شماره ۲ یک عکس از نحوه مسواک زدن سطح داخلی دندان‌های پیشین فک پایین تهیه و در این قسمت بارگذاری نمایید.

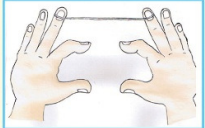
مطابق ماده آموزشی شماره ۲ یک عکس از نحوه مسواک زدن سطح داخلی دندان‌های پیشین فک بالا تهیه و در این قسمت بارگذاری نمایید.

مطابق ماده آموزشی شماره ۲ یک عکس از نحوه مسواک زدن سطح جوده دندان‌های فک پایین تهیه و در این قسمت بارگذاری نمایید.

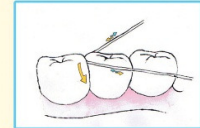
ماده آموزشی شماره ۳

مسواک و نخ دندان می‌توانند به طور مؤثری پلاک میکروبی را از سطح دندان پاک نمایند.

مسواک معمولی نمی‌تواند سطوح بین دندان‌ها را تمیز نماید مگر این که برای کنترل پلاک سطوح بین دندان‌ها از نخ دندان استفاده نماییم (در موارد خاص می‌توان از مسواک بین‌دندانی استفاده نمود)



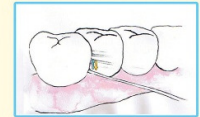
ابتدا دست‌ها را شسته و به اندازه ۳۰ سانتی‌متر نخ دندان را جدا کرده و در هر دو دست به دور انگشت وسط طوری می‌پیچیم که بیشترین مقدار نخ دور یک انگشت و کمترین آن دور انگشت دیگر قرار بگیرد به طوری که برای نخ کشیدن هر دندان از نخ تازه استفاده نماییم یعنی یک دور از نخ انگشت با پیچ زیاد باز کرده و به دور انگشت دیگر اضافه شود.



نخ را به دیواره‌ی دندان تکیه دهید و با حرکت ازهای خیلی آرام نخ را از بین دو دندان به سمت پایین هدایت کنید.



مطابق شکل نخ را کمی از کنار لثه پایین ببرید. مواظب باشید لثه را زخمی نکنید.



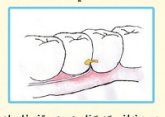
در حالی که نخ را به دیواره دندان تکیه داده‌اید، با حرکت بالا و پایین، به آرامی دیواره دندان را تمیز کنید.



برای وارد کردن نخ بین دندان‌های فک بالا از دو انگشت شست مطابق شکل بالا استفاده کنید.



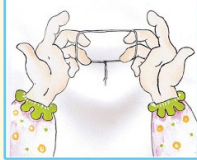
برای وارد کردن نخ بین دندان‌های فک پایین از دو انگشت نشانه استفاده کنید.



بین هر دو دندان که کنار هم هستند فاصله کوچک به اندازه رد شدن نخ هست، شما باید هر دو دیواره این فاصله را با نخ تمیز کنید.



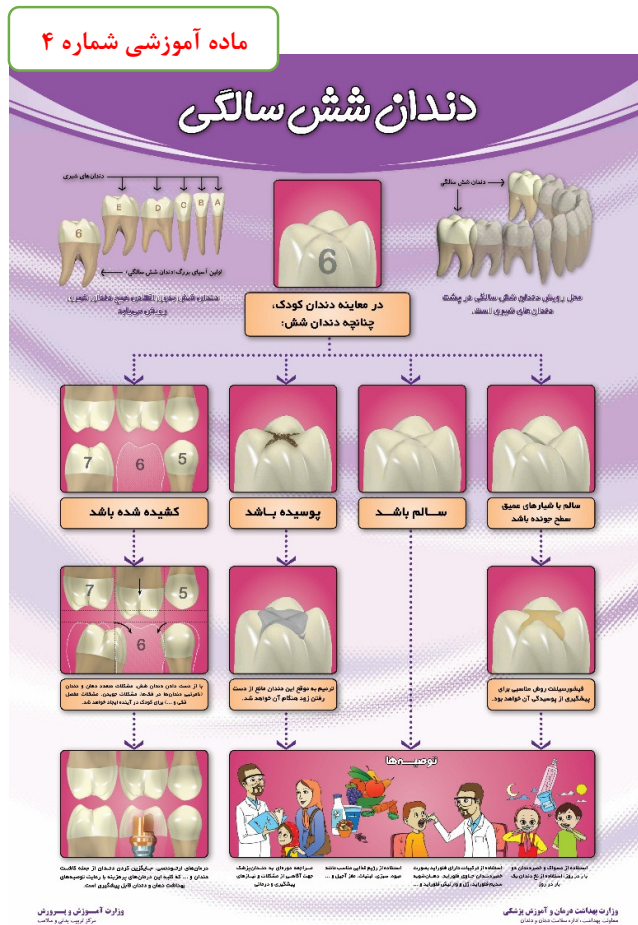
سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود در چنین حالتی انگشت نشانه و شست هر دست آزاد می‌ماند.



یک راه دیگر: با نخ یک حلقه درست کنید و مثل شکل دور انگشتان خود قلاب نمایید. باید انگشتان نشانه و شست شما آزاد بماند.

مطابق ماده آموزشی شماره ۳ یک عکس از نحوه نگهداشتن نخ دندان با انگشتان تپیه و در این قسمت بارگذاری نمایید.

مطابق ماده آموزشی شماره ۳ یک عکس از نحوه نخ کشیدن بین دو دندان تپیه و در این قسمت بارگذاری نمایید.



مطابق ماده آموزشی شماره ۴ یک عکس از (محل)

اولین دندان آسیای دایمی سمت چپ بالا تپیه و

در این قسمت بارگذاری نمایید.

مطابق ماده آموزشی شماره ۴ یک عکس از (محل)

اولین دندان آسیای دایمی سمت راست پایین تپیه و

در این قسمت بارگذاری نمایید.

مطابق ماده آموزشی شماره ۴ یک عکس از (محل)

اولین دندان آسیای دایمی سمت چپ پایین تپیه و

در این قسمت بارگذاری نمایید.

ماده آموزشی شماره ۵

برای چه دندان هایی می توان از فیشر سیلنت استفاده کرد؟

- معمولاً اولین دندان دائمی که در دهان کودک در سن ۶ سالگی رویش می یابد، اولین دندان آسیای بزرگ دائمی است.
- در اولین فرصت بعد از رویش این دندان با نظر دندانپزشک جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان، فیشر سیلنت تراسی را می توان به کاربرد.
- دومین دندان آسیای بزرگ دائمی که حدود سن ۱۲ سالگی رویش می یابد، می تواند از جمله موارد تجویز فیشر سیلنت باشد.
- برای سایر دندان ها نیز با نظر دندانپزشک می تواند فیشر سیلنت تراسی انجام شود.

چرا باید از فیشر سیلنت استفاده کرد؟

- جلوگیری از تجمع مواد غذایی در شیارها و فرورفتگی های عمیق سطح جوده دندان های تازه رویش یافته.
- متعاقب آن جلوگیری از پوسیدگی سطح جوده دندان.

تکته زمانی که شیارهای عمیق با شیارپوش مسدود می شوند، سطح دندان با مسواک زدن راحت تر تمیز می گردد.



ماده فیشر سیلنت (شیار پوش) چیست؟

- ماده ای است تقریباً هم رنگ دندان که شیارهای عمیق و سالم سطح جوده با آن پوشانده می شود و بدین ترتیب شیارها، کم عمق می گردند.
- با استفاده از فیشر سیلنت، پوسیدگی سطح دندان تا میزان قابل ملاحظه ای کاهش می یابد.



آیا می دانید که،

- هر کودک ۱۲ ساله ایرانی به طور متوسط با ۲ دندان پوسیده دائمی وارد مقطع راهنمایی می شود؟
- شایع ترین محل های ایجاد پوسیدگی دندان در شیارهای عمیق سطح جوده دندان های آسیا می باشد؟
- شیارهای عمیق سطح جوده دندان های آسیا تنها با مسواک زدن تمیز نمی شوند؟

مطابق ماده آموزشی شماره ۵ بنویسید که چرا باید از فیشور سیلانت استفاده کرد و بیشتر برای کدام دندان‌ها استفاده می‌شود.

ماده آموزشی شماره ۶

پس از وارنیش فلوراید تراپی به چه نکاتی باید توجه کرد؟

- کودک نمی‌تواند پس از فلوراید تراپی در صورت نیاز آب بنوشد.
- کودک ۲ تا ۴ ساعت پس از فلوراید تراپی نباید چیزی بخورد.
- در همان روز وارنیش فلوراید تراپی بهتر است غذا های نرم خورده شود.
- تا صبح روز بعد از مسواک و نخ دندان استفاده نگردد تا وارنیش به مدت طولانی‌تر در تماس با دندان‌ها باقی بماند و اثر بخشی آن بیشتر شود.



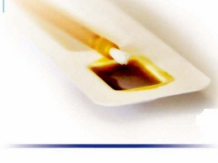
مراقبت‌های قبل از وارنیش فلوراید تراپی چیست؟

- قبل از وارنیش فلوراید تراپی بهتر است کودک غذای کافی میل کرده باشد چرا که تا چند ساعت پس از وارنیش فلوراید تراپی نباید غذا بخورد.
- استفاده از مسواک و خمیر دندان برای تمیز کردن دندانهای کودک قبل از وارنیش فلوراید تراپی کافی است و نیازی به روش‌های تمیز کردن حرفه‌ای دندانپزشکی نمی‌باشد.
- برای آمادگی کودک قبل از وارنیش فلوراید تراپی آموزش داده شود که مختصر تغییر رنگ دندان پس از استفاده از این ماده موضعی می‌باشد.



وارنیش فلوراید چه ماده‌ای است؟

- وارنیش فلوراید ماده‌ای نیمه مایع، چسبنده و حاوی فلوراید است که در تماس با سطح دندان به تدریج فلوراید آزاد می‌کند. لازم به ذکر است این ماده از سایر محصولات فلوراید موضعی غلیظ‌تر است. وارنیش فلوراید، پوسیدگی دندان‌ها را از ۲۵ تا ۷۵ درصد کاهش می‌دهد.
- بیش از ۳۰ سال است که این ماده در جهان به عنوان یک ماده موثر جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان استفاده می‌شود.



فلوراید چیست؟

- فلوراید یک ماده طبیعی است که در ساختمان دندان نفوذ کرده و باعث افزایش مقاومت دندان‌ها در برابر پوسیدگی می‌شود.
- فلوراید معمولاً از راه آب آشامیدنی، بعضی از میوه‌ها (به، آلو، و...)، سبزیجات (جعفری، کاهو، سیر و...) و غذاهای دریایی (ماهی، میگو و...) و چای به بدن ما می‌رسد.
- فلوراید مورد نیاز برای سلامت دندان‌ها را می‌توان از راه‌های مختلف از قبیل خمیر دندان، دارای فلوراید، دهانشویه سدیم فلوراید، زل و وارنیش فلوراید و... تأمین کرد.



آیا وارنیش فلوراید برای همه گروه‌های سنی استفاده می‌شود؟

- وارنیش فلوراید محدودیت سنی ندارد و در کودکانی که دارای ریسک پوسیدگی متوسط یا بالا هستند با نظر دندانپزشک تعداد دفعات استفاده آن برای کودک افزایش می‌یابد.
- بصورت معمول وارنیش فلوراید تراپی حداقل هر شش ماه یکبار برای کودک توصیه می‌گردد.
- به دلیل کاربرد این، بی‌خطر و بدون عوارض وارنیش فلوراید می‌توان آن را در کودکان زیر ۲ سال نیز استفاده نمود.



مطابق ماده آموزشی شماره ۶ بنویسید که وارنیش فلوراید چیست و در سال چند بار باید استفاده شود.

ماده آموزشی شماره ۷

آشنایی با پلاک میکروبی دندان

پلاک میکروبی دندان

پلاک میکروبی دندان در واقع یک لایه بی‌رنگ و چسبنده و تشکیل شده از باکتری‌های موجود در دهان است که بر روی دندان‌ها چسبیده و با تولید اسید از قندها باعث ایجاد پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه می‌شود. این لایه چسبنده نمی‌تواند فقط با شستشو با آب خالی از سطح دندان‌ها پاک شود و برای پاک کردن آن از سطح دندان باید از وسایلی مثل نخ دندان و مسواک استفاده نمود و اگر در طول ۲۴ ساعت مسواک زده نشود، پلاک دندان فعال و با قدرت تولید اسید ایجاد می‌شود. روزانه دوبار مسواک زدن و یک بار نخ دندان کشیدن می‌تواند پلاک را از سطح دندان‌ها حذف و از ایجاد پوسیدگی دندان جلوگیری نماید. پلاک میکروبی قابل مشاهده نیست و برای نشان دادن پلاک میکروبی از قرص یا محلول‌های رنگی (قرص یا محلول آشکار کننده پلاک) و یا برخی از نورهای مخصوص استفاده می‌شود.



پلاک میکروبی رنگ آمیزی شده با قرص آشنا کننده قبل از مسواک زدن و نخ دندان کشیدن

مطابق ماده آموزشی شماره ۷ بنویسید که چگونه می‌توان پلاک میکروبی را از سطح دندان پاک نمود.

ماده آموزشی شماره ۸

اهمیت معاینات دندانپزشکی منظم

معاینات دندانپزشکی منظم

در یک معاینه دندانپزشکی کامل موارد زیر بررسی می‌شود:

- وضعیت دندان‌ها از نظر سالم یا پوسیده بودن
- رویش به موقع دندان‌ها
- سطح خطر پوسیدگی دندان‌ها
- آموزش نحوه صحیح استفاده از نخ دندان و مسواک
- کنترل وضعیت پلاک میکروبی دندان‌ها
- وضعیت سلامت لثه
- وضعیت سلامت سایر قسمت‌های دهان



در معاینات دندانپزشکی منظم، هرگونه پوسیدگی دندان در مراحل اولیه تشخیص داده می‌شود و ضمن جلوگیری از تخریب بیشتر دندان، در موارد زیادی بدون تراش دندان می‌توان پوسیدگی دندان را درمان و با کمک راهنمایی‌های دندانپزشک و رعایت نکات بهداشتی، از پیشرفت روند پوسیدگی دندان جلوگیری نمود. علاوه بر آن میزان رعایت بهداشت دهان و دندان در هر نوبت معاینه از طرف دندانپزشک بررسی و توصیه‌های لازم برای ارتقای رفتارهای بهداشتی مثبت به بیمار یادآوری می‌گردد. معاینه دندانپزشکی باید

مطابق ماده آموزشی شماره ۸ بنویسید که معاینه دندانپزشکی هر چند وقت یکبار باید انجام شود.

ماده آموزشی شماره ۹

راهنمای تغذیه صحیح برای پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها

تغذیه و پوسیدگی دندان

مواد قندی پس از مصرف توسط پلاک میکروبی دندان تبدیل به اسید می‌شود و این مواد اسیدی موجب حل شدن مواد معدنی دندان (مبنای دندان و یا همان خارجی‌ترین سطح تاج دندان) می‌شود.

مصرف مواد قندی را نمی‌توان از غذای روزانه حذف نمود ولی می‌توان اثر پوسیدگی را با آن‌ها را با کاهش تعداد دفعات مصرف و همچنین حذف مصرف مواد قندی با چسبندگی بالا به دندان کنترل نمود.

زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

پوسیدگی دندان در طول زمان ایجاد می‌شود و در واقع پوسیدگی دندان حاصل حملات متعدد اسیدی به دندان پس از هر بار مصرف مواد قندی است و بنابراین تا جایی که ممکن است باید تعداد بار مصرف مواد قندی در طول شبانه روز را کاهش دهیم. بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به پلاک میکروبی دندان، در طی ۲ تا ۵ دقیقه پلاک میکروبی می‌تواند از این مواد قندی اسید تولید نماید و به مدت ۱۰ دقیقه طول می‌کشد تا اسید تولید شده به حداکثر مقدار خود برسد و معمولاً به مدت ۲۰ تا ۶۰ دقیقه طول می‌کشد تا وضعیت دهان از نظر اسیدی بودن به حالت عادی برگردد و بنابراین اگر بعد از ۲۰ دقیقه از مصرف مواد قندی مجدداً از مواد قندی مصرف شود در واقع تعداد حملات اسیدی را افزایش داده‌ایم. از تعداد بار مصرف مواد قندی در کنار چسبندگی بودن غذای مصرفی به عنوان عوامل مهم در تعیین بندی کودکان از جهت قرار گرفتن در گروه‌های پرخطر، با خطر متوسط و کم خطر از نظر پوسیدگی دندان استفاده می‌شود. با استفاده از جدول یادآمد غذایی زیر می‌توانید تعیین کنید که در کدام گروه از نظر خطر پوسیدگی را قرار دارید.

همچنین می‌توانید برنامه مصرف مواد قندی را در ۲۴ ساعت طوری تنظیم نمایید که از حملات اسیدی پوسیدگی را در آمل بمانید. جالب است بدانید که اگر حملات اسیدی مکرر نداشته باشید یا ترکیباتی که در بزاق دهان از نظر کلیسم و فلوئاید بطور طبیعی وجود دارد، سلوخی از دندان که مورد حمله قرار می‌گیرند، می‌توانند خود را ترمیم نموده و باعث توقف فرآیند پوسیدگی را می‌شود.

نوسیدهای تغذیه‌ای برای تنظیم یک برنامه غذایی غیر پوسیدگی را

- بهر است به عنوان میان وعده به جای شیرینی از میوه‌های تازه و سبزیجات، سبست سباده و مغزها (بادام، گردو و ...) استفاده شود.
- مصرف مواد قندی محدود به وعده‌های اصلی غذایی (صبحانه، نهار، شام) گردد و پس از آنکه مسواک زده شود، در صورت مصرف هر نوع ماده قندی، لازم است دندان‌ها را مسواک زد و در صورت عدم دسترسی چند مرتبه دندان و دندان را با آب شستشو داد.
- بسیار از شیرین‌های دارویی و قهوه‌ای دارای مواد قندی هستند. بهتر است بعد از هر بار مصرف جهت پاک شدن سطح دندان‌ها به میزان کافی آب نوشیده شود.
- استفاده از شیر پرپایان وعده غذایی باعث کاهش میزان اسید در دهان می‌گردد از این رو خوردن لقمه‌ای نان و شیر در آخر هر وعده غذایی باعث تسکین است.
- در صورت تمایل به مصرف آدامس، استفاده از آدامس‌های بدون قند توصیه می‌گردد.

نمونه جدول ارزیابی شرایط پوسیدگی زایی مواد غذایی در ۲۴ ساعت

مواد غذایی مصرف چسبندگی و تعداد بار	مکان	مکان (۱) غذاهای مصرفی (۲) غذاهای Cheat Food	نوع مواد غذایی از نظر چسبندگی	تعداد بار مصرف تعداد بار قند	نمره کل:
مایعات یا غیر چسبنده	آب، میوه، شربت‌های تازه، شربت‌های میوه، نوشابه‌های شکرین	۱ ۲	۱ ۲	۱	۱-۴
جامد و نیمه چسبنده	کیک، برنج، ماکارونی، نان، برنج، کیک، ماکارونی	۱ ۲	۱ ۲	۲	۴-۸
چسبندگی بالا	پاک، شکلات تافی، شکلات تافی	۱	۱	۳	۵-۱۰
جمع نمره	۱۸				

وضعیت از نظر پوسیدگی زایی برنامه غذایی

☐ کم خطر ☐ با خطر متوسط ☐ پر خطر

- هر دست دقیقه فاصله بین مصرف مواد غذایی یک بار مصرف تعریف می‌شود.
- اگر جمع نمره بین ۰ تا ۴ باشد خطر پوسیدگی زایی پایین (گروه کم خطر) است.
- اگر جمع نمره بین ۵ تا ۹ باشد خطر پوسیدگی زایی متوسط (گروه متوسط) است.
- اگر جمع نمره بیشتر از ۱۰ باشد خطر پوسیدگی زایی بالا (گروه پر خطر) است.

مطابق ماده آموزشی شماره ۹ جدول یادآمد غذایی ۲۴ ساعته زیر را در یک برگ کشیده و ضمن تعیین وضعیت رژیم غذایی خود را

از نظر پوسیدگی زایی تصویر جدول خود را در این قسمت بارگذاری نمایید

مواد غذایی بر حسب چسبندگی و قوام	مثال	غذاهای مصرفی در ۲۴ ساعت	بار در روز	وزن هر گروه مواد غذایی از نظر چسبندگی	نمره کل: تعداد بار مصرف ضربدر وزن هر گروه
مایعات یا غیر چسبنده	آب میوه، شربت‌های دارویی، نوشابه‌های شیرین			۱	
جامد و نیمه چسبنده	کیک، اینبات، نان، برنج، ماکارونی			۲	
جامد با چسبندگی بالا	شکلات، تافی، گاز، پفک، چیپس			۳	
جمع نمره					
وضعیت از نظر پوسیدگی زایی برنامه غذایی	کم خطر ☐ با خطر متوسط ☐ پر خطر ☐				