

طرح مشترک مدارس عاری از پوسیدگی دندان با هدف کاهش تعداد دانش آموزان با پوسیدگی بالا
(ارتقای شاخص SIC)

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

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

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-
- ۵-

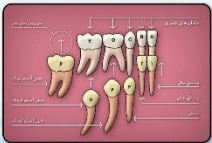
ماده آموزشی شماره ۱

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 وعده‌های سالم، می‌توان به سلامتی دهان و دندان کمک کرد.
- 

اولین دندان دائمی (دندان عسل‌انگی) 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 جویده دندان‌های کودکان جلوگیری کرد.
- 

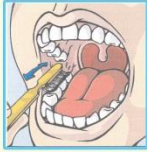
با معاینات دوره‌ای دهان و دندان کودکان، می‌توانید از مشکلات و نیازهای پیشگیری و درمانی آنها آگاهی یابید.
- 

با استفاده از ترکیبات حاوی فلوراید توسط دندانپزشک دندان‌ها در برابر پوسیدگی مقاوم می‌شوند.

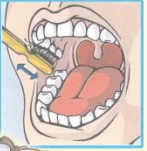
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت دهان و دندان

وزارت آموزش و پرورش
سازمان بهداشت مدارس و سلامت دانش آموزان

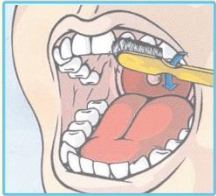
ماده آموزشی شماره ۲



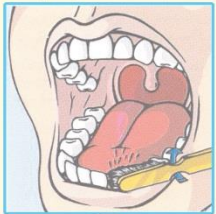
سطح جوندهی دندانهای فک بالا و پایین را با کمی فشار ملایم مسواک به آنها به طوری که تارهای مسواک در داخل شیارهای سطح جونده قرار گیرد و با چندین بار حرکت مسواک به سمت جلو و عقب، تمیز می‌نماییم.

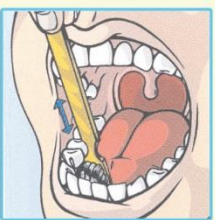


فراموش نکنید که مسواک زدن باید به طور منظم از یک طرف شروع و به طرف دیگر تم شود.

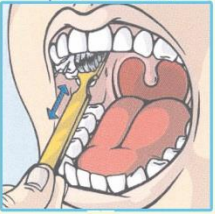


روش مسواک زدن فک بالا و پایین: بعد از حرکات لرزشی، در فک بالا مسواک را به طرف پایین، و در فک پایین مسواک را به طرف بالا حرکت می‌دهیم.





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 جونده 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 ۴ دقیقه می‌باشد.



یک مسواک نامناسب با موهای خمیده که باید تعویض گردد. (تقریباً هر ۳ ماه یک بار مسواک باید تعویض شود)



یک مسواک مناسب، دستجات 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 جونده دندانهای فک پایین تهیه و در این قسمت بارگذاری نمایید.

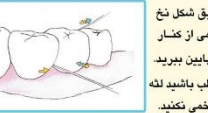
ماده آموزشی شماره ۳



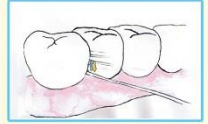
حالا به آرامی نخ را به سمت دیواره دندان بغلی برده و این دندان را هم مانند دندان قبلی در حالی که نخ دندان را به دیواره دندان تکیه داده‌اید، با حرکت بالایی پایین، دیواره دندان را تمیز نمایید. بعد از این که مطمئن شدید دندان تمیز شده، نخ را از بین دندان‌ها بیرون بکشید.



نخ را به دیواره دندان تکیه دهید و با حرکت آرام 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.



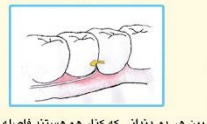
در حالی که نخ را به دیواره دندان تکیه داده‌اید، با حرکت بالا و پایین، به آرامی دیواره دندان را تمیز کنید.



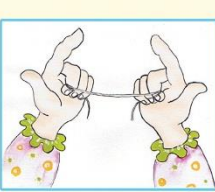
برای وارد کردن نخ بین دندانهای فک بالا از دو انگشت شست مطابق شکل بالا استفاده کنید.



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



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



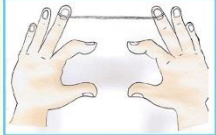
سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود در چنین حالتی انگشت نشانه و شست هر دست آزاد می‌ماند.



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.

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 دندانی از نخ دندان استفاده نمایید (در موارد خاص می‌توان از مسواک بین دندانی استفاده نمود).



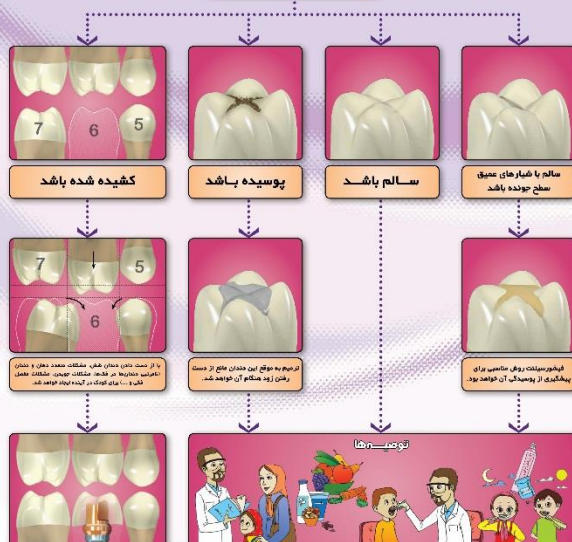
ابتدا دست‌ها را شسته و به اندازه ۳۰ سانتی‌متر نخ دندان را جدا کرده و در هر دو دست به دور انگشت وسط طوری می‌پیچیم که بیشترین مقدار نخ دور یک انگشت و کمترین آن دور انگشت دیگر قرار بگیرد به طوری که برای نخ کشیدن هر دندان از نخ تازه استفاده نماییم یعنی یک دور از نخ انگشت با پیچ زیاد باز کرده و به دور انگشت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

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

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

ماده آموزشی شماره ۴

دندان شش سالگی



وزارت آموزش و پرورش
مرکز تربیت معلولین و معلولین

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت، اداره سلامت دندان و دندان

مطابق ماده آموزشی شماره ۴ یک عکس از (محل)

اولین دندان آسیای دایمی سمت چپ بالا تهیه و

در این قسمت بارگذاری نمایید.

مطابق ماده آموزشی شماره ۴ یک عکس از (محل)

اولین دندان آسیای دایمی سمت راست پایین تهیه و

در این قسمت بارگذاری نمایید.

مطابق ماده آموزشی شماره ۴ یک عکس از (محل)

اولین دندان آسیای دایمی سمت چپ پایین تهیه و

در این قسمت بارگذاری نمایید.

ماده آموزشی شماره ۵

برای چه دندان هایی می توان از فیشور 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، فیشور سیلنت تراپی را می توان به کاربرد.
- دومین دندان آسیای بزرگ دائمی که حدود سن ۱۲ سالگی رویش می یابد، می تواند از جمله موارد تجویز فیشور سیلنت باشد.
- برای سایر دندان ها نیز با نظر دندانپزشک می تواند فیشور سیلنت تراپی انجام شود.



۴

چرا باید از فیشور سیلنت استفاده کرد؟

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

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



۳

ماده فیشور سیلنت (شیار پوش) چیست؟

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



دندان فیشور سیلنت شده

۲

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 شیار های سطح چونده دندان های آسیا می باشد؟
- شیارهای عمیق سطح چونده دندان های آسیا تنها با مسواک زدن تمیز نمی شوند؟



۱

مطابق ماده آموزشی شماره ۵ بنویسید که چرا باید از فیشور سیلانت استفاده کرد و بیشتر برای کدام دندان ها استفاده می شود.

ماده آموزشی شماره ۶

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

- کودک نمی تواند 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 طولانی تر در تماس با دندان ها باقی بماند و اثر بخشی آن بیشتر شود.



مراقبت های 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 کافعی است و نیازی به روش های تمیز کردن حرفه ای دندانپزشکی نمی باشد.
- برای آمادگی کودک قبل از وارنیش فلوراید تراپی آموزش داده شود که مختصر تغییر رنگ دندان پس از استفاده از این ماده موقتی می باشد.



وارنیش فلوراید چه ماده ای است؟

- وارنیش فلوراید ماده ای نیمه مایع، چسبنده و حاوی فلوراید است که در تماس با سطح دندان به تدریج فلوراید آزاد می کند. لازم به ذکر است این ماده از سایر محصولات فلوراید موضعی غلیظ تر است. وارنیش فلوراید، پوسیدگی دندان ها را از ۲۵ تا ۷۵ درصد کاهش می دهد.
- بیش از ۳۰ سال است که این ماده در جهان به عنوان یک ماده موثر جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان استفاده می شود.



فلوراید چیست؟

- فلوراید یک ماده طبیعی است که در ساختمان دندان نفوذ کرده و باعث افزایش مقاومت دندان ها در برابر پوسیدگی می شود.
- فلوراید معمولاً از راه آب آشامیدنی، بعضی از میوه ها (په، آلو، ...)، سبزیجات (چغفری، کاهو، سیر و...) و غذاهای دریایی (ماهی، میگو و...) و جای به بدن ما می رسد.
- فلوراید مورد نیاز برای سلامت دندان ها را می توان از راه های مختلف از قبیل خمیر دندان دارای فلوراید، دهانشویه سدیم فلوراید، زل و وارنیش فلوراید و ... تامین کرد.



آیا وارنیش فلوراید برای همه گروه های سنی استفاده می شود؟

- 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 می یابد.
- بصورت معمول وارنیش فلوراید تراپی حداقل هر شش ماه یکبار برای کودک توصیه می گردد.
- به دلیل کاربرد ایمن، بی خطر و بدون عوارض وارنیش فلوراید می توان آن را در کودکان زیر ۳ 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 رنگ آمیزی شده با قرص آشنا کننده قبل از مسواک زدن و نخ دندان کشیدن

پلاک میکروبی دندان در واقع یک لایه بی رنگ 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.

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 حداقل در سال یک بار انجام شود.

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 (مینای دندان) و با همان خارجی‌ترین سطح تاج دندان می‌شود. مصرف مواد قندی را نمی‌توان از غذای روزانه حذف نمود ولی می‌توان اثر پوسیدگی زایی آن‌ها را با کاهش تعداد دفعات مصرف و همچنین حذف مصرف مواد قندی یا 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 ۲ دقیقه از مصرف مواد قندی مجدداً از مواد قندی مصرف شود در واقع تعداد حملات اسیدی را از افزایش داده‌ایم. از تعداد بار مصرف مواد قندی در کنار چسبندگی بودن غذای مصرفی به عنوان عوامل مهم در تقسیم 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 پادامند غذایی زیر می‌توانید تعیین کنید که در کدام گروه از نظر خطر پوسیدگی زایی قرار دارید.

همچنین می‌توانید برنامه مصرف مواد قندی را در ۲۴ ساعت طولی تنظیم نمایید که از حملات اسیدی پوسیدگی را در آمان بماند. جالب است بدانید که اگر حملات اسیدی مکرر نداشته باشید با ترکیباتی که در بزاق دهان از نظر کلیسم و فلوراید بطور طبیعی وجود دارد، سطوحی از دندان که مورد حمله قرار می‌گیرند، می‌توانند خود را ترمیم نموده و باعث توقف فرآیند پوسیدگی زایی شود.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای تنظیم یک برنامه غذایی غیر پوسیدگی را

- بهر است به عنوان میان وعده به جای شیرینی از میوه‌های تازه و سبزیجات، ماست ساده و مغزها (بادام، گردو و...) استفاده شود.
- مصرف مواد قندی به‌ویژه اصلی غذایی (صبحانه، نهار، شام) گردد و پس از آنها مسواک زده شود.
- در صورت مصرف هر نوع ماده قندی، لازم است دندان‌ها را مسواک زده و در صورت عدم دسترسی، چند مرتبه دهان و دندان را با آب شستشو داد.
- بهرای از شراب‌های الکلی و قوی‌تری دارای مواد قندی هستند بهتر است بعد از هر بار مصرف جهت پاک شدن سطح دندان‌ها به میزان کافی آب نوشیده شود.
- استفاده از پیچ‌دریانه و عود غذایی باعث کاهش میزان اسید در دهان می‌گردد و این رو خوردن لقمه‌ای نان و پیچ‌دریانه هر وعده غذایی حالت مناسب است.
- در صورت تمایل به مصرف ادویه، استفاده از ادویه‌های بدون قند توصیه می‌گردد.

نمونه جدول ارزیابی شرایط پوسیدگی زایی مواد غذایی در ۲۴ ساعت

ماده غذایی	مکان	مکان (از غذای مصرفی در ۲۴ ساعت)	بار مصرف	نوع ماده غذایی (از جدول)	نوع ماده غذایی (از جدول)
ماده‌ها با خطر چسبندگی	پایین	پایین	۱	۱	۱
ماده‌ها با خطر متوسط	متوسط	متوسط	۲	۲	۲
ماده‌ها با خطر کم	بالا	بالا	۳	۳	۳

- هر پوست دقیقه فاصله بین مصرف مواد غذایی یک بار مصرف تعریف می‌شود.
- اگر جمع نمره بین ۰ تا ۲ باشد خطر پوسیدگی زایی پایین گروه کم خطر است.
- اگر جمع نمره بین ۳ 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 برحسب 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، شربت های دارویی، نوشابه های شیرین			۱	
جامد و نیمه چسبنده	کیک، ابنبات، نان، برنج، ماکارونی			۲	
جامد با چسبندگی بالا	شکلات، تافی، گز، پفک، چیپس			۳	
جمع نمره					
وضعیت از نظر پوسیدگی زایی برنامه غذایی	کم خطر با خطر متوسط خطر				