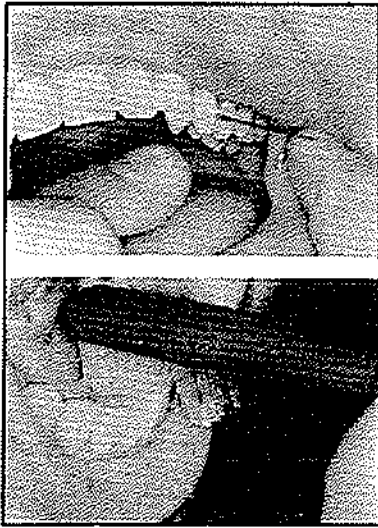


پیشگیری

9

تعلیم

بهداشت دهان و دندان



تعلیم بهداشت دهان و دندان قسمتی از برنامه بهداشت عمومی است. بطور کلی تعلیم بهداشت دهان و دندان اقدامی موثر و نتیجه بخش است ولی برنامه‌های وسیع و همه گیر بهداشت و پیشگیری در صورتی نتیجه مطلوب خواهد داشت که هماهنگی کامل بین مجریان برنامه و آموزش گیرندگان وجود داشته باشد.

بعبارت دیگر زمانی بهداشت دهان و دندان عموم ارزش مطلوب را پیدا خواهد کرد که کلیه افراد علاقمند به چنین برنامه‌ای باشند.

هر اجتماع متشکل از افراد مختلفی است که با توجه به موضوع پیشگیری و امر بهداشت دهان و دندان این افراد به سه گروه تقسیم میشوند:

۱- گروهی که حفظ دندانهای طبیعی را در طول زندگی ضروری میدانند و آماده برای پذیرش هر نوع آموزش هستند.

۲- گروهی که تا حدودی حاضرند

حفاظت کامل از دندانهایشان را انجام دهند و ضمناً از دست دادن دندانها را بعقل مختلف نیز قبول کرده و با دندانهای مصنوعی سازش میکنند.

۳- گروه سوم که بعلت ترس، بی‌اطلاعی، فقر و نداشتن امکانات معالجه اغلب بی‌اعتنا هستند و توجهی به دندان ندارند.

نسبت بین این سه گروه در اجتماعات مختلف تفاوت زیاد دارد که متکی بر عوامل زیادی از قبیل اجتماعی، اقتصادی، جغرافیائی و روانی میباشد.

این مسئولیت بعهده گروه بهداشت دهان و دندان میباشد که از طریق رفتار اجتماعی و یا حرفه‌ای خود و یا وسیله خدماتی که انجام میدهند و یا وسیله اطلاعاتی که درباره بهداشت دهان و دندان ارائه میدهند، طوری عمل نمایند که تعداد بیشتری از افراد گروه سه به گروه دو ملحق و از گروه دو به گروه یک ملحق شوند.

اولین عمل تعلیم برای بهداشت دهان و دندان دادن اطلاعاتی است که مسائل بیماریهای دهان و دندان را بهتر برای طبقات فوق قابل درک نموده امکان پیشگیریهای موقع را فراهم آورد و همچنین می‌بایستی پیشرفتهایی که در نتیجه پیشگیری حاصل میگردد در اختیار آنان قرار داده بهتر است اقداماتی همگام با تعلیم مزبور از طرق مختلف در جهت پیشگیری بعمل آید مانند فلئووریزه کردن آب و یا تغییراتی در مواد تغذیه‌ای از طریق سازندگان کالا و یا جلوگیری از مواد مضر جهت دندان‌ها توسط فروشندگان کالاهای تغذیه‌ای به بچه‌ها و غیره...

کلیه افراد بایستی به حفاظت دندان‌ها و رعایت دستورات بهداشتی تشویق شده و حتی اگر لازم باشد در این زمینه مخارجی هم جهت معالجه و پیشرفت افراد تعلیم دیده انجام شود.

متأسفانه بیماریهای دندان به

دکتر فهیمه موسوی

استادیار گروه

بیماریهای دهان و

تشخیص دانشکده

دندانپزشکی

دانشگاه تهران

خصوص بوسیدگی در کشور مانیز مانند اغلب ممالک بطور چشمگیری وجود دارد و برای پیشگیری از آن نیز امکانات کشور از نظر منابع انسانی و مالی که در این راه باید مصرف شود محدود میباشد بطور کلی هدف پیشگیری و همه آموزی در جهت بهداشت دهان و دندان عملی نمیشود مگر آنکه همگان در این راه مبارزه بی گیر را شروع کنند.

اقدامات پیشگیری نیاز به فهم و پشتکار دارد و مبلغ نگهداری بهداشت دهان و دندان باید نشان دهد که نگهداری و حفظ دندانها از نظر اقتصادی و عملی کاملاً مطلوب بوده و نه تنها نتایج مثبت عدم بیماری را در بردارد بلکه مفید نیز میباشد. . . بدین ترتیب باید مردم فهاند که سلامت دندانها چه نتایجی از نظر سلامت عمومی و زیبایی و وضع ظاهری و اعتماد بنفس در اجتماع برای شخص بوجود میآورد.

تعلیمات و اعطال اولیه پیشگیری

بهداشت دهان و دندان که مبلغین بهداشت باید توجه داشته باشند، این است که اطلاعات و مسائلی جهت عموم بوجود بیاورند که افراد بتوانند از این اطلاعات در زندگی روزمره استفاده کنند.

در این مورد دانش اجتماعی باید رشد کند مثلاً افراد را باید آگاه کرد که:

- ۱- اگر سواک نزنند در مقابل بیماریهای دندان و لثه آسیبپذیر خواهند شد.

- ۲- اگر بیمار شوند عواقب وخیمی خواهد داشت (بخصوص اگر نسبت به عواقب بیماری بی اطلاع باشند).

- ۳- مطمئن باشند که عمل حفظ بهداشت موثر بوده و باید دائمی باشد.
- ۴- مطمئن باشند که پیشگیری خوشایندتر و مطمئن تر از معالجه مرضی است (مثلاً کشیدن دندان چرکی احتمالاً ایجاد درد میکند ولی اگر کشیده نشود عواقبی مانند ایجاد آبسه و استومپیت و غیره را دارد).

- ۵- افراد باید بدانند که بدون رعایت پیشگیری در امر بهداشت دهان و دندان وبدون توجه به وضع اجتماعی و اقتصادی کلیه افراد در مقابل بوسیدگی دندان و بیماریهای بریسودنتال آسیبپذیرند.

- ۵- افراد باید بدانند که بدون رعایت پیشگیری در امر بهداشت دهان و دندان وبدون توجه به وضع اجتماعی و اقتصادی کلیه افراد در مقابل بوسیدگی دندان و بیماریهای بریسودنتال آسیبپذیرند.

و یا اینکه توجه کنند که مقام اجتماعی شخص هر چه باشد ممکن است به انواع بیماریهای دهان مبتلا شود.

- ۶- عواقب تاخیر یا معالجه نکردن که منجر به ناراحتی، درد، نقص و اختلال در سلامتی عمومی بدن و بهدر رفتن نیروی انسانی و پول و وقت . . .

میشود باید مردم تذکر داده شود.

- ۷- عادات تغذیه ای مناسب مانند رژیم های متعادل، مصرف آب های فلوئوردار و غذاهای فلوئوردار تجویز شود.

در بین غذاها مواد غذایی مثل سبزیجات (مواد قندی) و تنقلات چسبناک (مانند شکلات) را کمتر مصرف کنند و بجای آن غذاهایی مثل سیب که جنبه سواک کردن دارد مصرف نمایند.

- ۸- هر فرد حفاظت مداوم دندانها را از طریق حداقل در روز دو بار سواک زدن بعد از غذا در پیش گیرد و از دهان شویه های ساده مانند آب و نمک (سرم فیزیولوژی) استفاده کنند این اطلاعات را میشود از طریق ارتباطات جمعی، رادیو، تلویزیون، و روزنامه و . . . و اطلاعات گروهی مانند تعلیم دادن در مدارس که بهترین نوع میباشد (زیرا بچه ها قدرت یادگیری بیشتر دارند) داده شود میتوان از طریق نمونه اسلاید دندانهای سالم و یا جمجمه سالم یا ۳۲ دندان و معاینه و مقایسه دندانهای سالم از ناسالم را به بچه هانشان داد تشکیل کلاسهای آموزشی جهت تعلیم طرز استفاده از خمیر دندان و طرق سواک زدن و رعایت بهداشت دهان و دندان می تواند کاملاً مفید باشد.

در خاتمه نقش مهم مادر را در آموزش اهمیت بهداشت دهان و دندان باید در نظر داشت بعبارت دیگر ابتدا باید آموزش بهداشت به مادران داده شود زیرا مادران میتوانند رل مهمی را در آموختن به بچه ها داشته باشند.