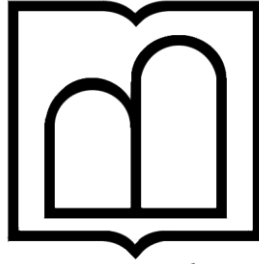


الله اعلم
سورة الاحقاف



دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی اردبیل
دانشکده‌ی دندانپزشکی

گزارش نهایی پایان‌نامه محصول محور جهت اخذ درجه دکترای حرفه‌ای جراحی دندانپزشکی

عنوان:

تولید محتوای متنی برای آموزش بهداشت دهان و دندان برای گروه‌های
هدف مختلف

استادان راهنما:

دکتر سهیلا دریس‌سوی

دکتر عزیز کامران

استاد مشاور:

دکتر مهدی رهبر

نگارش:

پریسا خاکپور

پیشکش پیشگاه استوار ترین تکیه گاهم که بوسه می
زنم بر دستان زحمتکشش... پدر عزیزم
و زیبا ترین نگاه زندگیم که هرچه دارم از دعای
اوست... مادر دلبندم
و گنجینه زندگیم... برادرانم
و رفیق ترین عموی دنیا

با سپاسی بی اندازه از:
اساتید والجاه و بزرگوایم سرکار خانم دکتر سهیلا
دریساوی که در این مسیر پشتیبان و راهنمایم بودند.
و جناب آقای دکتر عزیز کامران که کمک شایانی در
انجام این مهم کردند.

چکیده مطالب:

مقدمه: در جامعه‌ی کنونی کشور عزیزمان اهمیت به سلامت دهان و دندان، تبدیل به یکی از دغدغه‌های رو به گسترش هموطنان شده‌است. همه‌ی اقشار جامعه به گونه‌ای درگیر مسائل دهانی و دندان‌ی هستند. دانشگاه یک وظیفه‌ی اساسی در قبال اعتلای سلامت جامعه دارد و بایستی علاوه بر تربیت نیروی انسانی پاسخگوی نیازهای اطلاعاتی جامعه هم باشد.

مواد و روش‌ها: طبق مطالعات انجام شده رابطه مستقیمی بین سلامت دهان و دندان و میزان آگاهی مردم از مراقبت‌های دهانی و آموزش سلامت دهان و دندان وجود دارد. بیماری‌های دندان بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی نیست و تحقیقات نشان داده‌است که با تغییر در رفتار می‌توان از بسیاری از موارد پیشگیری کرد. پوسیدگی دندان به عنوان یک بیماری مزمن قابل پیشگیری محسوب می‌شود که بر سلامت عمومی بدن تأثیر می‌گذارد و از آن تأثیر می‌پذیرد. بیماری‌های دهان اغلب با بیماری‌های مزمن مثل دیابت و بیماری قلبی و عروقی مرتبط هستند.

بهداشت دهان و دندان مادران باردار به خاطر شرایط بارداری و به عنوان مادر و الگوی آینده‌ی فرزندان بسیار شایان اهمیت هستند. فرزندان از هنگام تولد همان‌طور که نیاز به معاینه‌های پی در پی و منظم پزشکی دارند باید از مراقبت‌های منظم دندانپزشکی هم برخوردار باشند. موارد بسیاری مشاهده شده‌است که دندان‌های شیری به خاطر این که در آینده با دندان‌های دائمی جایگزین خواهند شد؛ دندان‌هایی بی‌اهمیت تلقی می‌شوند و از آن‌ها غافل می‌شوند. در حالی که حفظ و سالم نگه‌داشتن دندان‌های شیری تا زمان درست رویش دندان‌های دائمی بر سلامت آینده و مرتب بودن دندان‌های دائمی تأثیر مستقیم می‌گذارد. نوجوانی و مشکلات در پی بلوغ همواره در زمینه‌های مختلف چالش برانگیز است. حفظ بهداشت دهان نوجوانان و تذکر دادن به ایشان برای رعایت بهداشت نیز از چالش‌های این دوره محسوب می‌شوند.

نتیجه‌گیری: از این رو تلاش کردیم در این کتابچه مطالب مهمی که بهتر است مادران باردار و والدین در مورد بهداشت دهان و دندان خود و فرزندان دلبندشان بدانند و شیوه‌ی درست دستیابی به دندان‌ها و دهانی سالم و حفظ آن، با به‌کارگیری درست از ابزار مراقبتی دهان و دندان را از منابع معتبر داخلی و خارجی به صورت منسجم گردآوری کنیم و به محضرشان ارائه دهیم.

کلید واژه: محتوای متنی، آموزش بهداشت دهان و دندان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول آموزش بهداشت و سلامت دهان و دندان.....	۲۱
پوسیدگی دندان چگونه ایجاد می شود و چه عواملی باعث ایجاد آن می شوند؟	۲۳
عملکرد بزاق در محافظت از دندان ها	۲۶
وسایل بهداشتی مراقبت از خود	۲۶
لوازم کمکی مراقبت از خود	۲۷
خودمراقبتی بهداشت دهان	۲۸
نخ دندان	۲۸
مسواک بین دندانی	۳۵
خلال دندان	۳۷
شست و شو با واترجت (شوینده دهانی)	۳۸
آدامس	۴۰
بوی بد دهان و زبان	۴۱
علل بوی بد دهان	۴۲
نحوه ی صحیح مسواک زدن	۴۶
تغذیه	۴۷
مصرف سیگار تنباکو و نوشیدنی های الکلی ممنوع	۴۷
چه کارهایی باعث پوسیدگی دندان می شود؟	۴۸

بهبترین غذا ها برای سلامت دندان	۴۹
عنوان	صفحه
کلسیم و ویتامین D و منابع آن	۵۱
نکات جلوگیری از خوردگی (اروژن)دندان	۵۳
بیماری لته چیست؟	۵۴
فصل دوم، بارداری و شیردهی.....	۵۹
بارداری	۶۱
سندروم افت فشارخون در حین به پشت خوابیدن	۶۱
تاثیر هورمون‌های بارداری بر لته و دندان‌ها	۶۳
برای کاهش التهاب لته در دوران بارداری چه اقداماتی می‌توانید انجام دهید؟	۶۴
بارداری و کارهای دندانپزشکی	۶۵
آیا انجام کارهای دندانپزشکی در دوره بارداری ایمن است؟	۶۵
داروهای دندانپزشکی	۶۶
آیا عکس‌برداری با اشعه X در دوران بارداری ایمن است؟	۶۶
شیردهی	۶۷
داروهای ضد بارداری	۶۸
مونوپوز یا یائسگی	۶۸
کافئین و بارداری	۶۸
کافئین حقیقت یا تئوری؟	۶۹
فصل سوم، نوزادان و دندان‌های شیری.....	۷۱

عنوان	صفحه
پیش از تولد	۷۳
خطر پوسیدگی در نوزادان	۷۴
پوسیدگی زودهنگام دندان‌های شیری	۷۴
ظاهر پوسیدگی زودهنگام دندان‌های شیری	۷۵
رعایت بهداشت دهان خردسالان	۷۶
تغذیه و عادات نوزادان	۷۷
شیر مادر	۷۷
شیشه شیر	۷۷
کنترل رژیم غذایی در کودکان	۷۸
از شیر گرفتن کودک	۷۹
سن رویش دندان‌های شیری	۸۰
علائم رویش دندان شیری	۸۰
کنترل درد ناشی از رویش دندان‌های شیری	۸۱
دندان‌های شیری	۸۲
اهمیت دندان شیری	۸۲
چگونه دندان‌های شیری می‌افتد؟	۸۳
تفاوت دندان شیری و دائمی	۸۳
شکل ظاهری و نام دندان‌های شیری	۸۴
پوسیدگی در دندان‌های شیری و اقدامات دندان‌پزشکی	۸۵

۸۶..... ترمیم

صفحه

عنوان

۸۶..... درمان ریشه دندان شیری (عصب کشی)

۸۸..... ضایعات دهان در نوزادان و کودکان

۹۳..... فصل چهارم، دوره‌ی دندانی مختلط کودکی از ۶ تا ۱۲ سالگی

۹۵..... دندان‌های دائمی چگونه باعث لق شدن دندان‌های شیری می‌شود؟

۹۶..... باقی ماندن بیش از حد دندان شیری چه مشکلاتی در پی خواهد داشت؟

۹۶..... علت‌های احتمالی باقی ماندن بیش از حد دندان‌های شیری

۹۷..... از دست رفتن زودهنگام دندان‌های شیری

۹۷..... فضا نگهدار

۹۸..... زمان صحیح افتادن دندان‌های شیری

۹۹..... شکل ظاهری و نام دندان‌های دائمی و موعد رویش

۱۰۰..... عادات مخرب دهانی

۱۰۰..... مکیدن انگشت یا پستانک

۱۰۳..... تنفس دهانی

۱۰۴..... دندان قروچه

۱۰۵..... پوسیدگی‌های دندانی دائمی

۱۰۶..... دو راه اصلی برای کاهش خطر پوسیدگی

۱۰۶..... توصیه‌های تغذیه‌ای

۱۰۶..... فیشور سیلانت (شیار پوش)

عنوان	صفحه
استفاده از فلوراید	۱۰۷
انواع منابع فلوراید	۱۰۸
پلاک‌های ارتودنسی و مراقبت از آن	۱۰۹
فاصله افتادن بین دندان‌های قدامی بالا	۱۱۱
دندان‌های اضافه	۱۱۱
دندان نوزادی	۱۱۲
تروما دندانی	۱۱۲
در صورت ضربه به ناحیه دهان چه باید بکنیم	۱۱۳
فصل پنجم، دوره دندانی دائمی و نوجوانان	۱۲۰
علائم افسردگی	۱۱۹
اهمیت مراقبت از دهان و دندان در نوجوانان	۱۲۰
فلوراید	۱۲۲
اهمیت فلوراید تراپی	۱۲۲
کنترل تغذیه‌ای در نوجوانان	۱۲۷
آدامس	۱۲۹
رفتارهای پرخطر نوجوانان	۱۳۰
سوراخ کردن لب و زبان و خطرات احتمالی	۱۳۰
مصرف دخانیات	۱۳۱
گارد دهانی	۱۳۱

۱۳۱.....	کمر بند ایمنی
صفحه	عنوان
۱۳۲.....	سفید کردن دندان
۱۳۲.....	پر خوری عصبی
۱۳۳.....	بلوغ در خانمها
۱۳۴.....	بوی بد دهان نوجوانان
۱۳۶.....	ارتودنسی و رعایت بهداشت
۱۳۸.....	دندان عقل
۱۳۹.....	منابع

فهرست تصاویر

- شکل ۱- لکه‌های سفید بر روی دندان‌ها نشانگر پوسیدگی اولیه ۲۳
- شکل ۲- طرح نمایشی تجمع پلاک میکروبی بر روی دندان‌ها ۲۴
- شکل ۳- تعادل بین حل شدن مواد معدنی دندان و رسوب مواد معدنی موجود در بزاق بر روی دندان‌ها ۲۴
- شکل ۴- لوازم کمک مراقبتی از خود ۲۷
- شکل ۵- نخ دندان را در مسیر گوشه‌ی دندان به سمت لثه هدایت کنید ۲۹
- شکل ۶- پیچاندن نخ دندان در انگشت وسط ۳۰
- شکل ۷- نگاه داشتن نخ دندان با انگشتان دو دست ۳۰
- شکل ۸- هدایت نخ دندان با انگشت‌های اشاره در شیوه‌ی پیچادن دور انگشت برای نخ دندان کشیدن
- دندان‌های پایین ۳۱
- شکل ۹- روش نخ دندان حلقه‌ای ۳۱
- شکل ۱۰- انگشت اشاره و شست برای هدایت نخ دندان بین دندان‌ها به کار می‌رود ۳۱
- شکل ۱۱- استفاده از انگشت‌های اشاره برای هدایت نخ دندان بین دندان‌های فک پایین ۳۱
- شکل ۱۲- نحوه‌ی قرارگیری نخ دندان به صورت C شکل روی دندان ۳۲
- شکل ۱۳- نحوه‌ی صحیح نخ دندان کشیدن دندان‌ها ۳۲
- شکل ۱۴- تحلیل لثه ناشی از نخ دندان کشیدن نادرست و با فشار زیاد ۳۳
- شکل ۱۵- نخ‌کشنده نخ دندان و نحوه‌ی استفاده از آن ۳۴
- شکل ۱۶- نحوه نخ دندان کشیدن زیر پروتز ثابت ۳۵
- شکل ۱۷- نگاه دارنده نخ دندان ۳۵

- شکل ۱۸- مسواک بین دندانی ۳۶
- شکل ۱۹- شیوه استفاده مسواک بین دندانی در فاصله‌های زیاد بین دندان‌ها ۳۷
- شکل ۲۰- انواع خلال بین دندانی ۳۸
- شکل ۲۱- نگه‌دارنده خلال دندان ۳۸
- شکل ۲۲- نوعی واترجت به همراه سری‌های مختلف ۳۹
- شکل ۲۳- سری‌های مختلف واترجت ۳۹
- شکل ۲۴- کاربردهای واترجت، نوعی واترجت ۴۰
- شکل ۲۵- آدامس حاوی زایلیتول ۴۱
- شکل ۲۶- تجمع باقی‌مانده غذایی و پلاک میکروبی روی زبان ۴۲
- شکل ۲۷- عوامل ایجادکننده بوی بد دهان ۴۳
- شکل ۳۸- پاک‌کننده زبان ۴۴
- شکل ۲۹- مسواک کشیدن روی زبان، از عقب به سمت جلو ۴۵
- شکل ۳۰- نوعی تمیزکننده زبان ۴۵
- شکل ۳۱- تمامی سطوح دندانی را مسواک بزنید ۴۶
- شکل ۳۲- پریدونتیت، تخریب پیشرونده لثه ۵۵
- شکل ۳۳- ژنژیویت، التهاب لثه ۵۵
- شکل ۳۴- سندروم افت فشار حین دراز کشیدن به پشت در خانم‌های باردار ۶۲
- شکل ۳۵- تومور بارداری ۶۳
- شکل ۳۶- عکس برداری تشخیصی دندان‌پزشکی در دوران بارداری ۶۷
- شکل ۳۷- منابع کافئین ۷۰
- شکل ۳۸- پوسیدگی زودهنگام دندان‌های شیری ۷۴

- شکل ۳۹- ظاهر شروع پوسیدگی دندان‌های روی دندان‌های شیری..... ۷۵
- شکل ۴۰- انواع مسواک برای خردسالان ۷۶
- شکل ۴۱- نخ دندان کشیدن والدین برای خردسالان ۷۶
- شکل ۴۲- غذاهای سالم آغازین نوزادان ۷۹
- شکل ۴۳- علائم رویشی دندان‌های شیری ۸۰
- شکل ۴۴- انواع دندان‌گیر برای رفع خارش لثه در حین رویش دندان‌های شیری ۸۱
- شکل ۴۵- نام‌گذاری دندان‌های شیری ۸۴
- شکل ۴۶- ساختار داخلی دندان و لثه ۸۴
- شکل ۴۷- نام‌گذاری علمی دندان‌های شیری ۸۵
- شکل ۴۸- پوسیدگی عمیق دندان‌های شیری و درگیری عصب ۸۷
- شکل ۴۹- تورم یک طرفه صورت و درگیری چشم خردسال ناشی از عفونت دندان‌های ۸۸
- شکل ۵۰- کیست رویشی ۸۸
- شکل ۵۱- زخم دهان ۸۸
- شکل ۵۲- تبخال ۸۹
- شکل ۵۳- آفت دهانی ۸۹
- شکل ۵۴- التهاب لثه ۸۹
- شکل ۵۵- برفک ۹۰
- شکل ۵۶- زخم گوشه دهان ۹۰
- شکل ۵۷- زبان چسبیده به قدام ۹۱
- شکل ۵۸- نودول بوهن ۹۱
- شکل ۵۹- مروارید اپشتین ۹۱

- شکل ۶۰- رویش دندان دائمی جایگزین در مسیر دندان شیری ۹۵
- شکل ۶۱- رویش دندان‌های دائمی قدامی فک پایین پشت دندان‌های شیری ۹۶
- شکل ۶۲- فضانگه‌دار دندان ۹۷
- شکل ۶۳- محدوده‌ی زمانی افتادن دندان‌های شیری ۹۸
- شکل ۶۴- شکل ظاهری و نام دندان‌های دائمی و محدوده‌ی زمانی رویش آن‌ها ۹۹
- شکل ۶۵- بی‌نظمی و جلوزدگی دندان‌ها بر اثر مکیدن انگشت شست و پستانک ۱۰۰
- شکل ۶۶- جلوزدگی دندان‌ها و استخوان فک بر اثر باقی‌ماندن مکیدن انگشت و تصویر بعد از درمان
- ارتودنسی ۱۰۱
- شکل ۶۷- دستبندهای شرکت t-guard ۱۰۲
- شکل ۶۸- انواع پلاک‌های ثابت ترک عادت مکیدن انگشت ۱۰۳
- شکل ۶۹- تغییر ساختار صورتی بر اثر تنفس دهانی (سمت چپ) اصلاح و درمان اسکلتی صورت
- (سمت راست) ۱۰۳
- شکل ۷۰- سایش دندان‌ها درد مفصل فکی در اثر دندان قروچه ۱۰۴
- شکل ۷۱- محافظ دندان‌ها در برابر سایش ۱۰۴
- شکل ۷۲- چرخه‌ی پوسیدگی ۱۰۵
- شکل ۷۳- گذاشتن شیارپوش یا فیشورسیلانت بر روی دندان دائمی ۱۰۷
- شکل ۷۴- قالب دهان کودک به همراه فوم فلوراید جهت فلورایدتراپی ۱۰۸
- شکل ۷۵- اعمال وارنیش فلوراید ۱۰۹
- شکل ۷۶- برخی گونه‌های پلاستیکی ارتودنسی ۱۱۰
- شکل ۷۷- دیاستم ۱۱۱
- شکل ۷۸- مزبودنس یا دندان اضافی در قسمت جلوی فک بالا ۱۱۱

- شکل ۷۹- دندان نوزادی ۱۱۲
- شکل ۸۰- انواع جابه‌جا شدن دندان در اثر ضربه ۱۱۲
- شکل ۸۱- شکستگی نوک دندان در اثر ضربه ۱۱۳
- شکل ۸۲- پارگی لب در اثر ضربه ۱۱۳
- شکل ۸۳- ثابت کردن دندان‌هایی که در اثر ضربه لق شدند یا به بیرون افتادند با سیم ارتودنسی ... ۱۱۵
- شکل ۸۴- برخی علائم افسردگی علائم افسردگی ۱۱۹
- شکل ۸۵- برساز ۱۲۴
- شکل ۸۶- ژل فلوراید ۱۲۴
- شکل ۸۷- درحین فلورایدتراپی ۱۲۴
- شکل ۸۸- پاک کردن ژل فلوراید با گاز استریل ۱۲۴
- شکل ۸۹- منابع فلوراید ۱۲۷
- شکل ۹۰- آدامس حاوی زایلیتول ۱۲۷
- شکل ۹۱- زیورآلات آویز از لب و زبان (پیرسینگ) ۱۳۰
- شکل ۹۲- عفونت ناشی از سوراخ کردن زبان جهت آویختن زیورآلات ۱۳۰
- شکل ۹۳- محافظ دندان‌های ورزش ۱۳۱
- شکل ۹۴- مواد سفیدکننده دندان‌های ۱۳۲
- شکل ۹۵- پرخوری عصبی و بولمیا ۱۳۳
- شکل ۹۶- بوی بد دهان برای دیگران آزاردهنده خواهد بود ۱۳۵
- شکل ۹۷- بافرزندان خود در مورد بهداشت دهان و دندان، دوستانه صحبت کنید ۱۳۵
- شکل ۹۸- خوردن آدامس و خوراکی‌های سفت همراه براکت‌های ارتودنسی ممنوع ۱۳۶
- شکل ۹۹- شیوه‌ی صحیح مسواک زدن دندان‌ها و دستگاه ارتودنسی ثابت (براکت‌ها) ۱۳۷

شکل ۱۰۰- خمیر ارتودنسی، استفاده از خمیر ارتونسی و زخم ناشی از براکت‌ها ۱۳۷

شکل ۱۰۱- برخی مشکلاتی که ممکن است در اثر رویش نابه‌جای دندان عقل ایجاد شوند ۱۳۸

شکل ۱۰۲- تورم لثه‌ی پشت دندان آسیاب بزرگ دوم حین رویش دندان عقل ۱۳۸