

بوی بد دهان

یکی دیگر از آسیب های خشکی دهانی ایجاد بوی بد دهان است. البته بوی بد دهان مشکلی کلی تر است که تنها دلیل آن خشک بودن فضای دهان نیست. تغذیه نامناسب، بیماری معده و امثال این هم می تواند باعث بروز بوی بد دهان شود.



چه باید کرد؟

با این همه این عوارض و مشکلات اموری لاینحل و یا حاد نیستند و کمی مراقبت قابل حل هستند؛ ما برای حفظ سلامتی و بهتر گذراندن این ماه به شما راه حل هایی ارائه می دهیم. استفاده از یک یا دوتای این راه حل ها برای داشتن روزی خوب کفایت می کند.

1) استفاده لاقفل دو بار از مسواک بعد از افطار و سحر و نخ کشیدن دندان ها



2) نوشیدن مایعات در طول افطار تا سحر؛ خصوصاً نوشیدن دو لیوان آب در وعده سحر برای جلوگیری از خشکی دهان.

3) خوردن چای بدون شیرینی توصیه می شود. چای باکتری های دهانی و ترکیبات سولفوری را کاهش می دهد. و محیط دهان را هیدراته نگه می دارد.

بهداشت دهان و دندان در ماه رمضان

با فرارسیدن ماه مبارک، موضوع بهداشت دهان و دندان در ماه رمضان مهم می شود. خصوصاً که افراد روزه دار با مشکل بوی بد دهان و خشکی فضای دهان دست و پنجه نرم می کنند. هم چنین بسیار مفید خواهد بود که چند هفته قبل از شروع ماه مبارک رمضان با مراجعه به دندانپزشک و انجام معاینه کامل دهان و دندان ها از وضعیت سلامت آنها اطمینان حاصل کنید و اگر چنانچه نیاز به درمان های دندانپزشکی بود قبل از شروع ماه رمضان این درمانها را انجام دهید تا در ایام روزه داری تا حد امکان با درد، عفونت و یا سایر مشکلات دهان و دندان ها مواجه نشوید زیرا انجام برخی از درمانهای دندانپزشکی سبب باطل شدن روزه خواهد شد.

پوسیدگی دندان

ماه رمضان علی رغم برکاتی که دارد، نیاز به مراقبت های فردی بهتری هم دارد. چرا که ساعت ها خوردن و نوشیدن، خلاف عادات دهانی ماست پس باید به طور دقیق تری به بهداشت دهان در ماه رمضان توجه کنیم. یکی از آسیب های احتمالی که این تغییر عادت می تواند ایجاد کند، پوسیدگی دندان است. مصرف شیرینی هایی مثل زولبیا و بامیه که در سفره های افطار ما مرسوم اند، به دندان می چسبند و پوسیدگی ایجاد می کنند. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان به شما استفاده از مسواک بعد از هر وعده غذایی به علاوه نخ دندان کشیدن را پیشنهاد می دهیم؛ اما یکی از عواملی که باعث پوسیدگی دندان ها می شود و اغلب مراجعه کنندگان از آن غافل هستند موضوع خشکی دهانی است. باکتری ها در محیط های اسیدی خوب رشد می کنند. خشکی دهان باعث می شود اسیدهای روی دندان ها پاک نشوند و این اسیدها مستقیماً روی مینای معدنی دندان قرار بگیرند و باعث ایجاد پوسیدگی دندان ها شوند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

۲۳_۳۱ فروردین/هفته بهداشت دهان و دندان

مراقبت از دهان و دندان در ماه رمضان



تهیه شده توسط :

انجمن های علمی پرستاری و مامایی دانشکده پرستاری و مامایی شرق گیلان

فروردین ۱۴۰۱

۱. خونریزی لثه و بیماری لثه:

تغییر سطح هورمونی در دوران بارداری به این معنی است که بدن شما به باکتری‌های روی دندان (پلاک) واکنش متفاوتی نشان می‌دهد. این می‌تواند منجر به تورم و خونریزی لثه‌ها و حتی اشکال جدی‌تر بیماری لثه مانند پریودنتیت و ژنژیویت بارداری شود. ثابت شده که بین بیماری لثه و پیامدهای نامطلوب بارداری ارتباط وجود دارد؛ با خطر بیشتر بروز پره اکلامپسی، زایمان زودرس و تولد یک کودک کم‌وزن. بنابراین ضروری است که زنان باردار علائم اولیه بیماری لثه را نادیده نگیرند و بلافاصله توسط یک متخصص دندانپزشکی معاینه شوند.

۲. پیشگیری:

همان‌طور که در مورد سلامت دهان و دندان هر کسی، پیشگیری همیشه بهتر از درمان است، مطمئناً این مورد در دوران بارداری نیز صادق است. یک روتین بهداشت دهان و دندان خوب باید شامل مسواک زدن در شب و حداقل یک‌بار دیگر در طول روز با خمیردندان حاوی فلوراید، تمیز کردن روزانه بین دندان‌ها و مراجعه منظم به دندانپزشک باشد.

۳. رژیم غذایی:

یکی از ساده‌ترین تغییراتی که می‌توانید برای مراقبت از سلامت دهان و دندان خود و سلامت کلی خود ایجاد کنید، رژیم غذایی است. کاهش دفعات و میزان مصرف شکر می‌تواند به‌طور چشمگیری خطر پوسیدگی دندان را کاهش دهد و همچنین برای بسیاری از حوزه‌های دیگر سلامتی شما مفید است. جایگزین کردن میوه و سبزیجات تازه راهی عالی برای مراقبت از سلامت دهان و دندان و همچنین مراقبت از شما و کودکتان است.

۴. درمان به موقع دندان‌ها، قبل بارداری یا در سه ماهه دوم بارداری

۵. برای جلوگیری از کمبود کلسیم بدن و خرابی دندان‌ها و پوکی استخوان، بهتر است سه سال بین دو بارداری فاصله باشد.



۱۰. نوشیدن آب به همراه لیموی تازه و نمک راهکار عالی برای خوشبو نگه داشتن دهان و همچنین از بین بردن بوی بد سیر و پیاز است.

۱۱. چنانچه عادت به نوشیدن شیر قبل از خواب شب دارید این کار را قبل از مسواک زدن انجام دهید و پس از آن بهتر است چیزی نخورید یا نیاشامید و با دهان پاکیزه بخوابید.

۱۲. از خوردن: غذاهای پرادویه، غذاهای چرب و سرخ شده، قهوه و چای پررنگ و غذاهای خیلی داغ مخصوصاً در هنگام سحر به منظور جلوگیری از ایجاد بوی بد در دهان اجتناب شود.

مراقبت از دهان و دندان در خانم‌های باردار



۴. مصرف مواد غذایی که دارای ویتامین D هستند. مواد دارای این ویتامین، خواص ضد میکروبی دارند.

۵. مصرف پنیر. پنیر به خاطر سرشار بودن از فسفات و کلسیم در طول روز بزاق دهانی را تامین می‌کند.

۶. شستشو و چرخاندن آب در دهان که فضای دهان را مرطوب نگه می‌دارد.

۷. باکتری‌ها در محیط‌های اسیدی خوب رشد می‌کنند، شستن دندان‌ها با آب نمک نه تنها مشکلات احتمالی را رفع و رجوع خواهد کرد، بلکه میکروب‌های احتمالی در لوزه و گلو را هم از بین خواهد برد.



۸. تمیز کردن زبان با پشت مسواک هایی که به همین منظور طراحی شده اند.

۹. استفاده از میوه‌ها و سبزیجاتی که دارای فیبر هستند؛ مثلاً خوردن یک عدد سیب در وعده سحری باعث می‌شود محیط دهان در طول روز مرطوب بماند.

