

آشنایی با ساختمان دندان

یک دندان سالم در ظاهر از دو قسمت عمده تاج دندان و ریشه تشکیل شده است. از نظر ساختمانی دندان از چهار قسمت اصلی به شرح زیر تشکیل شده است:



1) مینای دندان

سخت ترین عضو بدن از لحاظ استحکام می باشد و به عنوان یک پوشش تاج دندان را می پوشاند و در واقع چیزی که در دهان از یک دندان سالم مشاهده میکنیم همان مینای دندان است. ضخامت این لایه متغیر بوده و در بعضی جاها به 3 میلی متر می رسد. این لایه نسبت به مواد اسیدی حساس می باشد و با تجمع باکتری ها می تواند نقطه آغازین پوسیدگی دندان باشد.

2) عاج:

حجم عمده دندان را تشکیل میدهد و به عنوان یک بافت زنده به حساب می آید که توسط پوششی از مینا در قسمت تاج و پوششی از سمان در قسمت ریشه پوشیده شده است. در وسط عاج پالپ دندان قرار دارد که شامل عروق خونی و اعصاب فراوان می باشد. پوسیدگی دندان از مینا آغاز میشود و به سمت عاج دندان ادامه می یابد. اگر پوسیدگی از عاج عبور کند، به پالپ دندان خواهد رسید که درد خودبخودی دندان را در پی خواهد داشت.

3-پالپ:

در اصطلاح عامیانه عصب دندان نامیده میشود. ولی در واقع عصب دندان قسمتی از پالپ است. پالپ به عنوان یکی از مهمترین ساختارهای دندانی، تغذیه و ترمیم عاج را بوسیله عروق خونی و لنفی انجام می دهد. همچنین رشته های عصبی موجود در پالپ سیستم حسی عاج دندان را تشکیل می دهند.

دوران کودکی از این جهت که دوران رویش دندان های شیری است از نظر دندانپزشکان اهمیت بسیاری دارد. معمولا اولین دندانهای شیری از شش ماهگی در دهان کودک ظاهر می شوند و رویش بقیه دندانها تا پایان دویا سه سالگی ادامه می یابد. تعداد دندانهای شیری 20 عدد می باشد (در هر فک 10 دندان).

مراقبت از دندانهای شیری

دندانهای شیری علاوه بر وظایف معمولی دندان (جویدن، تکلم، حفظ بافت پشتیبان و زیبایی چهره) وظایف خاصی نیز دارد:

حفظ فضای لازم برای رویش دندانهای دائمی یکی از مهمترین وظیفه دندانهای شیری است. به عبارتی دیگر رویش صحیح دندانهای دائمی ارتباط نزدیکی با وجود دندانهای شیری تا سنی خاص دارد به گونه ای که هرگاه دندانهای شیری زودتر از زمان طبیعی کشیده شوند یا اینکه بیشتر از مدت لازم در دهان باقی بمانند، ممکن است رویش دندانهای دائمی زیرین دچار اشکال شود.

خوب است بدانیم در زیر دندانهای شیری معمولا جوانه هایی وجود دارد که وظیفه آنها بوجود آوردن دندانهای دائمی است. به همین دلیل پس از رویش دندانهای شیری، این جوانه ها به رشد خود ادامه داده، ابتدا تاج و بعد از مدتی ریشه دندانهای دائمی را در داخل استخوان فک بوجود می آورند. همزمان با تشکیل ریشه، این جوانه ها شروع به حرکت می کنند. رشد دندانهای دائمی همراه با تحلیل ریشه دندانهای شیری است. از بین رفتن ریشه دندانهای شیری سبب لق شدن این دندانها و نهایتاً باعث افتادن آن میشود. افتادن دندان شیری به این نحو حالتی طبیعی است اما در مواردی که به دلیل پوسیدگی شدید این دندانها زودتر از زمان خود کشیده شوند یا هنگامی که در زمان مقرر لق نشده و همچنان در جای خود باقی بمانند معمولا اشکالاتی در رویش دندان دائمی بوجود خواهند آورد.

دندانهای دائمی

زمان رویش اولین دندان دائمی (دندان 6) حدود 6 سالگی است. آگاهی از وجود این دندان و حفظ آن به دلایل زیر اهمیت زیادی دارد:

1- با توجه به اینکه سن رویش دندان 6 در سن 6 سالگی و همزمان با حضور دندانهای شیری در دهان کودک است، احتمال اشتباه آن با دندانهای شیری توسط والدین وجود دارد.

2- دندان 6 در جویدن نقش مهمی ایفا می کند.

3- این دندان به عنوان راهنمای رویش سایر دندانهای دائمی عمل می کند و وجود آن تأثیر بسزایی بر شکل طبیعی فک ها و در نهایت زیبایی چهره دارد.

رشد دندانهای دائمی بجز دندان عقل تا سن 12-13 سالگی ادامه می یابد.

بطور طبیعی تعداد کل دندانهای دایمی 32 عدد است که در هر فک 16 دندان وجود خواهد داشت.

از حدود 5/5 تا 12 سالگی به تدریج دندانهای شیری لق می شوند و می افتند. معمولاً 2 تا 6 ماه پس از افتادن هر دندان شیری؛ دندان دائمی جانشین، رویش می یابد .

راههای پیشگیری از بیماری های دهان و دندان:

1) مسواک زدن با مسواک مناسب و با شیوه درست

مسواک زدن متداولترین روش برداشت پلاک است . هدف اصلی مسواک زدن ، حذف باقیمانده مواد غذایی از سطوح مختلف دندانی است.

روش مسواک زدن:

ابتدا دهان را با آب بشویید، سپس به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک قرار داده و خمیر دندان را به داخل موهای مسواک ببرید . خمیر دندان را باید به گونه ای بر روی مسواک قرار داد که به داخل موهای آن فرو رود . دندانهای بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود. مسواک کردن از قسمت عقب یک سمت دهان شروع می شود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و جونده کلیه دندانها مسواک زده می شود به نحوی که سر مسواک سه تا چهار دندان را در هر مرحله تمیز نماید . هنگام مسواک کردن باید موهای مسواک با زاویه 45 درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد. بعد از قرار دادن مسواک روی دندان و لثه، ابتدا حرکت لرزشی (حرکات سریع و کوتاه به سمت عقب و جلو بدون جابجایی مسواک) در محل باید صورت بگیرد و سپس با حرکت مچ دست، موهای مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح جونده چرخانده شود.

تمیز کردن سطوح داخلی دندانها هم مانند مسواک کردن سطوح خارجی آن صورت می گیرد ولی برای سطوح داخلی دندانهای جلو، مسواک را باید به صورت عمود بر روی سطح داخلی دندانها قرار داد و با حرکات بالا و پایین این سطوح را تمیز کرد. با عمودی گرفتن مسواک و بالا و پایین بردن آن سطح داخلی دندانهای جلویی فک بالا و پایین را مسواک می‌کنیم. (اگر سر مسواک کوچک باشد می تواند به صورت افقی هم قرار گیرد)

برای مسواک کردن سطح جونده، موهای مسواک را در تماس با سطوح جونده قرار داده و کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی به داخل شیارهای سطح جونده وارد شود. سپس چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا به خوبی تمیز شود.



چند نکته در مورد مسواک زدن:

- نقاطی که خوب تمیز نمی شوند عبارتند از:
 - 1) ناحیه دندان عقل که معمولا به علت موقعیت انتهایی آنها در فک ، دسترسی به آنها مشکل است .
احتمالا" به همین علت است که دندانهای عقل با اینکه دیرتر از همه دندانها رویش می یابند ، زودتر از بقیه پوسیده می شوند.

2) نواحی قدام دو فک که بین دو دندان های نیش قرار دارد، بخصوص از قسمت داخل ، بخاطر اینکه مانور دادن مسواک در این نواحی سخت می باشد.

▪ مدت زمان مسواک زدن بستگی به میزان پلاک و دبری های روی دندانها دارد ولی معمولا 3 تا 5 دقیقه توصیه می شود.

▪ پس از مسواک زدن حتما مسواک را هم بشویید و درون پرزها را تمیز کنید.

استفاده از نخ دندان:

➤ دو سر نخ دندان را به یکدیگر گره بزنید تا حلقه ای تشکیل شود(حلقه بودن نخ دندان این مزیت را دارد که از کل طول نخ استفاده می کنید).

➤ مانور انگشتان جهت سهولت در کار با نخ دندان خیلی مهم است. از انگشتان شست به منظور تکیه گاه نخ در دندان های فک بالا و از انگشتان سبابه در دندان های پایین استفاده کنید.





تغذیه

تغذیه مناسب از راههای پیشگیری از پوسیدگی دندان است. تغذیه مناسب شامل کاهش میزان و تعداد دفعات مصرف مواد قندی، استفاده مواد قندی فقط همراه با وعده های اصلی غذا، مصرف شیر و لبنیات و مواد غذایی حاوی فلورااید مانند چای، ماهی و میگو و استفاده از میوه ها و سبزیجات تازه مثل کاهو و هویج می باشد.

تعداد دفعات مصرف مواد قندی در طول شبانه روز نسبت به میزان مصرف آن در ایجاد پوسیدگی از اهمیت بسیار بیشتری برخوردار است.