

لثه و بیماریهای آن

مقدمه

رعایت بهداشت دهان و دندان با مسواک کردن و نخ کشیدن، خطر پوسیدگی دندان را می‌کاهد و از بیماریهای لثه نیز جلوگیری می‌کند. جرم‌دندانی رسوبی از باقیمانده‌های غذا، مخاط، باکتریها و سایر مواد محرک است که منجر به پوسیدگی دندان و آسیب به لثه می‌گردد. بیماریهای لثه معمولاً با ورم و آماس لثه شروع می‌شود که بیماری در این مرحله به راحتی قابل درمان است. علائم ورم و التهاب، حساسیت و خونریزی هنگام مسواک زدن می‌باشد. ممکن است مراحل پیشرفته بیماری لثه به از دست دادن دندانها بیانجامد. سلامتی لثه‌ها بر سلامتی عمومی بدن تأثیر گذار است. مطالعات و بررسیها وجود رابطه میان بیماری لثه و بیماریهای دیگر مانند دیابت، بیماری قلبی و زایمان زودرس را نمایان ساخته‌اند.

مشخصات لثه سالم:

رنگ لثه: صورتی روشن است، البته رنگ لثه وابسته به نژاد و رنگ پوست نیز هست، به طوری که در پوست‌های تیره‌تر ممکن است رگه‌هایی از رنگ قهوه‌ای در لثه دیده شود. رنگ صورتی روشن بیانگر جریان خون مناسب است، در صورتی که جریان خون از اندازه طبیعی زیاده‌تر شود رنگ صورتی به سمت قرمز تغییر رنگ می‌یابد.

قوام لثه: قوام لثه در حالت طبیعی محکم است و در عین حال خاصیت ارتجاعی دارد، به طوری که با فشار ملایم نوک انگشت روی لثه فرورفتگی مختصری در آن ایجاد می‌شود که با برداشتن انگشت، فرورفتگی ایجاد شده از بین رفته و لثه به حالت طبیعی برمی‌گردد بدون این‌که خونریزی ایجاد شده باشد.

نمای لثه: نمای طبیعی لثه حالت دانه دانه یا پوست پرتغالی است، در آغاز بیماری‌های لثه با تغییر میزان مایع میان بافتی، نمای پوست پرتغالی بتدریج از بین رفته و حالت صاف و نازک ایجاد می‌شود.

شکل لثه: شکل لثه از برجستگی‌های ریشه و ناحیه گردنی دندان طبعیت می‌کند، به طوری که در نواحی که ریشه برجسته‌تر شده، لثه نیز برجسته‌تر می‌شود. در حاشیه دندان، لثه حالت کنگره دارد.

علت ایجاد بیماری لثه چیست؟

وقتی پلاک میکروبی در کنار لثه باقی بماند با ترشح مواد سمی به لثه آسیب می‌رساند. هرچه پلاک مدت طولانی‌تری بر روی دندانها بماند، مواد سمی بیشتری ترشح شده و آسیب به لثه بیشتر خواهد شد. به تدریج با رسوب مواد معدنی در پلاک، جنس پلاک سخت‌تر شده و به صورت لایه آهکی سختی به دندان می‌چسبد. به این لایه آهکی که به رنگ سفید، زرد یا قهوه‌ای رنگ می‌باشد جرم گویند. جرم پس از تشکیل به دلیل سطح خشن و ناصافی که دارد باعث تجمع بیشتر پلاک بر روی دندانها شده و بیماری لثه را شدیدتر می‌کند.

نحوه ایجاد بیماریهای لثه:

در آغاز بیماری، لثه قرمز رنگ و پرخون شده و همچنین لبه‌های تیز لثه حالت تورم پیدا کرده و برجسته می‌شود. قوام لثه نیز شل می‌گردد و در هنگام خوردن میوه‌های سفت و یا مسواک زدن خونریزی می‌کند. معمولاً در این مواقع فرد از مسواک زدن خودداری می‌کند، که این مسأله باعث شدیدتر شدن بیماری لثه می‌گردد. در این حالت به بیماری لثه، التهاب لثه یا ژنژیویت می‌گویند. وقتی بیماری ادامه پیدا کند، لثه شروع به تحلیل رفتن می‌کند. منظور از تحلیل رفتن لثه، این است که لثه به طرف ریشه دندان کشیده می‌شود. به تدریج بیماری از لثه عبور کرده و به نواحی زیرین یعنی استخوانهای دور دندان سرایت می‌کند و باعث تحلیل رفتن استخوان نیز می‌شود. با شروع تحلیل استخوان، دندانها بتدریج لق شده تا زمانی که با کوچکترین فشاری دندان کنده می‌شود.

مخاط پوشاننده دهان در نواحی دندانی لثه نام دارد. لثه سالم به رنگ صورتی بوده، سفت و چسبیده به استخوان و دندان با نمایی شبیه پوست پرتقال می‌باشد. ضمناً لثه سالم فاقد تورم، قرمزی و آماس می‌باشد. دندانها مستقیماً به استخوان نچسبیده‌اند و توسط الیافی که پریودونتال لیگامنت نامیده می‌شود به استخوان وصل شده و نگهداشته می‌شوند. به مجموعه ساختمانی متشکل از لثه، استخوان ناحیه دندانی، الیاف نگهدارنده و سمان که سطح ریشه را پوشانیده است، بافت‌های اطراف دندان (Periodontal tissue) (گفته می‌شود. وظیفه این بافتها تغذیه و نگهداری دندانها در حفره‌های استخوان فک به نحوی است که بتوانند وظیفه‌شان را انجام دهند.

پلاک میکروبی چیست؟ پلاک میکروبی یک لایه نازک و بی رنگ است که از تجمع دائمی باکتریها بر روی دندانها ایجاد می‌شود. اگر پلاک‌ها به موقع از سطح دندانها پاک نشوند می‌توانند به بیماری لثه منجر شوند.

پلاک میکروبی با کشیدن ناخن بر روی دندان در زیر ناخن جمع شده و به راحتی با مسواک زدن پاک می شود ولی با شستشوی فقط با آب و یا دهانشویه های معمولی پاک نمی گردند. لذا بایستی برای پاک کردن آن از وسایلی چون مسواک و خمیر دندان و نخ دندان استفاده کرد.



جرم چیست؟ جرم دندان در واقع پلاکی میکروبی است که سخت شده و کاملاً قابل دید است. علامت مشخصه آن وجود لکه های زرد یا قهوه ای بر روی دندان و لثه می باشد. اگر پلاک میکروبی هر روز و یا در مراحل اولیه تشکیل از سطح دندان تمیز نشود، املاح موجود در بزاق و مواد غذایی بر آن رسوب نموده و منجر به ایجاد جرم دندان که سخت می باشد، میگردد. جرم با مسواک زدن پاک نشده و با عمل جرم گیری توسط دندانپزشک برداشته می شود.



علائم بیماریهای بافتهای اطراف دندان

- خونریزی هنگام مسواک و نخ زدن لثه ها .
- فاصله گرفتن دندان ها
- لثه های قرمز ، متورم یا دردناک
- لثه هایی که از دندانها عقب نشینی کرده اند .
- بیرون زدن چرک از بین دندانها و لثه ها هنگام فشار دادن لثه ها
- بدبویی یا بدمزگی دائمی دهان
- لق شدن دندان دائمی و حرکت مختصر آن
- فاصله افتادن یا لق شدن دندانهای دائمی
- هر نوع تغییر در جفت شدن دندانهای بالا و پایین هنگام گاز زدن
- هر نوع تغییر در نشستن دندانهای مصنوعی بر روی لثه

بیماری های لثه (بیماریهای پرودنتال)

التهاب لثه (Gingivitis): التهاب لثه (ژنژویت) اولین مرحله بیماریهای بافتهای اطراف دندان بوده و قابل برگشت است. با این وجود ، در صورت عدم معالجه ممکن است به بیماری وخیم تری منجر شود. پرودنتیت یا پیوره (Periodontitis): پرودنتیت یا التهاب بافتهای اطراف دندان مراحل پیشرفته تر بیماریهای بافتهای اطراف دندان است. در این حالت لثه ها ، استخوان و سایر ساختارهایی که از دندانها محافظت می کنند، آسیب می بینند. ممکن است دندانها شل شده و بیفتند یا احتیاج به کشیدن پیدا کنند. در این مرحله برای پیشگیری از ضایعات دندانی به درمانهای پیچیده تری احتیاج است .

سایر عوامل موثر در بیماریهای بافتهای اطراف دندان

- اگر چه بیماریهای بافتهای اطراف دندان در اثر پلاک ایجاد می شود، تعدادی از عوامل دیگر می توانند احتمال خطر ، شدت و سرعت پیشرفت این بیماریها را افزایش دهند .
- افرادی که تنباکو می کشند یا می جوند در مقایسه با کسانی که اصلاً " تنباکو مصرف نمی کنند به احتمال بیشتر و با شدت بیشتری دچار بیماریهای بافت اطراف دندان می شوند .
- روکشیهای دندانی و نامرتبی دندانها و پرشدگی های ناقص دندانها همگی در انباشتگی پلاک و افزایش احتمال ایجاد بیماریهای بافت های اطراف دندان دخالت دارند .

- عاداتی که در آن فشار زیادی به دندانها وارد می‌آید، مثل دندان قروچه کردن یا سائیدن دندانها نیز ممکن است روند تخریب استخوانهای حمایت کننده را تسریع بخشد.
 - رژیم غذایی نامتعادل ممکن است باعث شود که بیماریهای بافت اطراف دندان با سرعت بیشتری پیشرفت کند یا شدت بیماری افزایش یابد. تحقیقات نشان می‌دهند که رژیم غذایی نامتعادل باعث می‌شود بافتهای دهان مقاومت کمتری نسبت به عفونت داشته باشند.
 - حاملگی یا استفاده از قرصهای پیشگیری از بارداری.
 - با افزایش سطح هورمونی باعث واکنش حساستر بافتهای لثه نسبت به سموم آزاد شده از پلاک و تسریع رشد برخی باکتریها می‌شود. لثه‌ها به احتمال بیشتری قرمز، دردناک و متورم شده به آسانی خونریزی می‌کنند.
 - بیماریهای سیستمیک مثل ایدز یا دیابت می‌توانند مقاومت بافتها را نسبت به عفونت کاهش داده بر وخامت بیماریهای اطراف دندان بیفزایند.
 - **داروها**: استروئیدها، برخی انواع داروهای ضد تشنج، داروهای ضد سرطان و برخی بلوکرهای کانال کلسیم و بسیاری از داروهای دیگر لثه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اطلاع پزشک از داروهایی که شما مصرف می‌کنید، بسیار مهم است. بنابراین، در مواقع لزوم از آوردن سابقه طبّی خود اطمینان حاصل کنید.
- در حالی که همه این عوامل می‌توانند در احتمال خطر یا شدت بیماریهای بافتهای اطراف دندان دخالت داشته باشند، خود عامل ایجاد کننده این بیماریها نیستند. حتی اگر شما یک یا چند تا از این عوامل را دارا باشید، هنوز با عمل کردن به توصیه دندانپزشک و کنترل پلاک می‌توانید از بهداشت دهانی خوبی برخوردار باشید.

پیشگیری

مسواک کردن مرتب و به روش صحیح، همانگونه که باعث سلامت دندانها می‌شود، سلامت لثه‌ها را نیز تأمین می‌کند. برخلاف تصور برخی از مردم که با شروع بیماری لثه و خونریزی از آن در هنگام مسواک کردن، استفاده از مسواک را ترک می‌کنند، باید گفت در این هنگام مسواک کردن را بایستی با دقت و توجه بیشتری انجام داد. حتی لازم است تعداد دفعات مسواک کردن را بیشتر کرد. معمولاً در خیلی از موارد مسواک کردن صحیح باعث بهبود بیماری لثه می‌شود همینطور استفاده از نخ دندان در سلامت لثه‌ها بسیار مفید است، زیرا پلاک میکروبی در نواحی بین دندانی تجمع بیشتری دارد و برداشتن آنها توسط نخ دندان، به سالم ماندن لثه‌ها کمک می‌کند. استفاده از دهان شویه آب نمک (نصف قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب جوشیده سرد شده) همراه با ماساژ لثه‌ها نیز مؤثر می‌باشد، اگر بر روی دندانها جرم تشکیل شده باشد، لازم است حتماً دندانها جرم‌گیری شوند. برخی از مردم جرم‌گیری را برای مینای دندان مضر می‌دانند، ولی برخلاف تصور آنها، جرم‌گیری نه تنها برای دندان ضرری ندارد، بلکه با برداشتن مواد خشن و پلک میکروبی از سطح دندان، به سلامت لثه‌ها نیز کمک می‌کند.

چه از نظر کیفی و چه از نظر کمی تغذیه و عاداتهای غذایی نیز تأثیر زیادی در سلامت لثه‌ها دارد. مصرف میوه‌های حاوی ویتامین ث و یا فراورده‌های دارویی آن با تجویز پزشک به حد مورد نیاز در پیشگیری بیماریهای لثه مؤثر است. مصرف میوه‌هایی مثل سیب، به و هویج که هنگام خوردن سبب ماساژ لثه و تمیز شدن سطوح بین دندانها می‌شود نیز کمک بسزایی در پیشگیری از بیماریهای لثه و حتی پوسیدگی دندانها می‌کند.

درمان بیماریهای لثه

اغلب بیمارانی که از بوی بد دهان خود شکایت دارند، مبتلا به بیماری لثه هستند. این گروه بجای استفاده از خوشبو کننده‌های دهان و آدامس و یا دهان شویه، لازم است برای رفع بوی دهان خود و یافتن علت آن به دندانپزشک مراجعه نمایند. چه بسا ممکن است چنین مشکلاتی با یک جرم‌گیری ساده رفع گردد و جلوی یک بیماری مزمن و خطرناک گرفته شود. در میان کسانی که از بیماریهای لثه‌ای و خونریزی ناشی از آن رنج می‌برند، گروهی بر این باورند که لثه‌هایشان ضعیف بوده، لذا همواره در پی دارویی برای تقویت لثه‌هایشان هستند. هنگامی که از این گروه درباره چگونگی رعایت بهداشت دهان سوال می‌شود، می‌بینیم که نظافت دهان خود را به روش صحیح انجام نمی‌دهند.

به نظر دندانپزشکان بهترین اقدام برای بهبود و یا به قول آنها تقویت لثه‌ها، جرم‌گیری و رعایت دستورات بهداشتی به طریق صحیح می‌باشد.

در ضمن بیماریهای لثه در موارد نادری به علت عدم رعایت بهداشت دهان نیست، بنابراین برای بررسی و پی بردن به علت بیماری باید به متخصص بیماریهای لثه مراجعه نمود. بعنوان مثال بارز بهم ریختگی های دندانی و به عبارتی نامنظم و ناردیف قرار گرفتن دندانها بویژه روی هم افتادن دندانها زمینه را برای ایجاد بیماریهای لثه بسیار مساعد می‌کند که در اینگونه بیماران باید پس از جرم‌گیری یا جراحی لثه توسط متخصص ارتودنسی اقدام به ردیف نمودن دندانها کرد تا عامل اصلی بیماری حذف

گردد، در غیر این صورت مطمئناً بیماری لثه مجدداً عود خواهد نمود. بنابراین اگر بیماری لثه مربوط به جرم دندانها و محدود به بافتهای لثه باشد می توان با انجام جرم گیری کامل بیماری لثه را درمان نمود ولی اگر بیماری لثه به نو چسبیده گسترش یابد و باعث صدمه استئومول آلونل شود باید علاوه بر جرم گیری دندانها کور تاژ لثه مورد توجه قرار می گیرد.

زدن روزانه و تمیز کردن بین دندانها در طول روز و پاکسازی صحیح و منظم دندانها است تا از بیماریهای بافتهای نگهدارنده اطراف دندان جلوگیری شود. بیماریهای بافتهای نگهدارنده اطراف دندان علت عمده از دست رفتن دندانها در بزرگسالان است، ولی می توان از این بیماریها پیشگیری کرد .

بیش از نیمی از افراد بالای ۱۸ سال حداقل در مراحل اولیه زندگی تا حدی درگیر بیماری بافتهای نگهدارنده اطراف دندان هستند. پس از ۳۵ سالگی، تقریباً سه چهارم بزرگسالان دچار نوعی بیماری بافت اطراف دندان می باشند. با این همه، بیماریهای بافت اطراف دندان می تواند در هر سنی اتفاق بیافتد. حتی کودکان پنج یا شش ساله هم می توانند علائم بیماریهای بافت اطراف دندان را نشان دهند. برای پیشگیری از این بیماریها لازم است بدانید چه عواملی باعث ایجاد این نوع بیماریها می شود، عادات بهداشتی خوبی برای حفظ سلامت دهان و دندان خود داشته باشید و تحت مراقبت منظم قرار گیرید .

مراقبت‌های لثه در دوران بارداری

مقدمه

در دوران بارداری لثه‌ها تحت تاثیر شرایط خاص حاملگی قرار می‌گیرند. به دلیل تغییرات هورمونی در دوران حاملگی اغلب التهاب لثه (ژئزنویت حاملگی) در ماه دوم یا سوم بروز نموده و تا ماه هشتم شدت آن افزایش می‌یابد و پس از آن و در دوران پس از زایمان روند کاهشی دارد، حساسیت لثه ممکن است سبب شود مادر باردار به خوبی از مسواک و نخ دندان استفاده ننماید در نتیجه پلاک میکروبی بر روی دندانها بصورت مستمر تشکیل شده و به خوبی تمیز نشده و التهاب لثه و پیشرفت بیماری را بدتر می‌نماید.



بیماری لثه با التهاب و آماس شروع می‌شود که بیماری در این مرحله به راحتی قابل درمان است. علائم ورم و التهاب (حساسیت و خونریزی لثه) هنگام مسواک زدن می‌باشد ممکن است مراحل پیشرفته بیماری لثه به از دست دادن دندانها بیانجامد.

در مراحل ابتدایی، لثه اندکی قرمز شده و تورم دارد و هنگام مسواک زدن از آن خون می‌آید و حتی ممکن است احساس بوی نامطبوع دهانی بوجود آید که این علائم به دلیل وجود باکتری و پلاک میکروبی روی دندان و لثه است که در حال ایجاد عفونت هستند. در این مرحله هنوز استخوان اطراف دندانها تخریب نشده است و می‌توان با آموزش صحیح مسواک زدن و انجام جرمگیری بیماری را درمان کرد.

در صورت عدم پیشگیری مرحله ابتدایی بیماری لثه، عفونت باکتریها از لثه‌ها عبور کرده به استخوان اطراف دندانها تهاجم و باعث تخریب استخوان و بافت‌های نگهدارنده دندانها شوند.

ملاحظات کلی

بعضی خانمها معتقدند که با هر حاملگی و با تولد هر بچه تعدادی از دندانهایشان پوسیده و از بین رفته می‌رود. زیرا جنین کلسیم خود را از دندانهای مادر تأمین می‌کند! این عقیده اعتبار علمی ندارد و تحقیقات نشان داده است که حاملگی بطور مستقیم در ایجاد پوسیدگی دندانهای مادر نقش ندارد. پوسیدگی و از دست دادن دندانها در دوران حاملگی به دلیل رعایت نکردن اصول بهداشت دهان اتفاق می‌افتد. خانمهای باردار باید توجه داشته باشند که در دوران حاملگی باید بیشتر بهداشت دهان را رعایت کنند. زیرا در این دوران شرایطی بوجود می‌آید که احتمال پوسیدگی و بیماری لثه افزایش می‌یابد. بعضی از این شرایط عبارتست از:

حساسیت و تورم لثه

به دلیل تغییرات هورمونی دوران بارداری لثه حساس می‌شود و ممکن است یک تورم و برجستگی در قسمتی از بافت لثه از ماه سوم حاملگی به بعد ایجاد شود و روی بعضی از دندانها را بپوشاند که به آن تومور حاملگی می‌گویند. حساسیت لثه و تومور حاملگی ممکن است باعث شود خانم حامله بخوبی از مسواک یا نخ دندان استفاده نکند. در نتیجه پلاک میکروبی که عامل پوسیدگی است مدت زیادی روی سطح دندانها باقی می‌ماند.

بیماری صبحگاهی

در سه ماهه اول بارداری ممکن است صبحها نوعی حالت کسالت، تهوع و استفراغ وجود داشته باشد که به آن «بیماری صبحگاهی» می‌گویند. این حالت در اثر استشمام بوی بعضی مواد یا غذاها تشدید می‌شود. استفراغ مکرر باعث می‌شود سطح دندان بطور متناوب در معرض اسید معده قرار گیرد.

مصرف مواد شیرین یا ترش به مقدار زیاد

خانم حامله ممکن است نوعی عادت غیرطبیعی داشته باشد که عامه مردم به آن «ویار» می‌گویند. بدین ترتیب که از مواد ترش یا شیرین بطور مکرر و زیاد استفاده کند. این مواد می‌تواند باعث پوسیدگی دندانها شود.

کاهش ظرفیت معده

در دوران بارداری، بخصوص در ماههای آخر ظرفیت معده کاهش می‌یابد. خانم حامله مقادیر کمتر ولی در دفعات بیشتری غذا می‌خورد و کمتر هم مسواک می‌زند. بنابراین امکان تشکیل پلاک میکروبی که عامل پوسیدگی است افزایش می‌یابد.

پوسیدگی دندان و بیماری لثه در دوران بارداری

بهتر است در همان ماههای اول بارداری جهت معاینه دندانها به دندانپزشک مراجعه کنید تا دندانپزشک روشهای بهداشتی لازم جهت پیشگیری از پوسیدگی و بیماری لثه را به شما آموزش دهد.

- بعد از هر بار مصرف مواد غذایی، بخصوص مواد قندی دندانهایتان را مسواک کنید.
- بعد از هر بار استفراغ دندانها را مسواک کنید و یا حداقل دهان را بطور کامل با آب بشویید.

زمان مناسب جهت درمان دندانپزشکی خانم باردار

بطور کلی دوران حاملگی را که تقریباً نه ماه است به سه دوره سه ماهه تقسیم می‌کنند که به نامهای سه ماهه اول، دوم و سوم موسوم است. زمانهای مناسب مراجعه به دندانپزشک شامل دو بار در سه ماهه اول، حداقل یکبار در سه ماهه دوم و یکبار در سه ماهه سوم است. در طول این دوره تغییرات مختلفی در بدن مادر و جنین ایجاد می‌شود.

سه ماهه اول

بافتهای مختلف بدن جنین در این دوره تشکیل می‌شود و جنین به مواد و تحریکات مختلف بسیار حساس است و احتمال سقط جنین زیاد است. همچنین در این دوره مادر از کسالت‌هایی چون تهوع و استفراغ صبحگاهی، بی‌میلی به غذا و تغییرات قلبی - عروقی رنج می‌برد. بنابراین بهتر است درمانهای دندانپزشکی طولانی مدت در این دوره انجام نشود. در ملاقات اول، دندانهای مادر معاینه و رادیوگرافیهای دندان که قبل از بارداری گرفته شده‌اند بررسی می‌شود و دندانهایی که قبل از زایمان ممکن است برای مادر مشکل ایجاد کند معین می‌شود و جهت ترمیم آنها در سه ماهه دوم حاملگی به بیمار نوبت داده می‌شود. همچنین چگونگی مسواک زدن صحیح و استفاده از نخ دندان به خانم حامله آموزش داده می‌شود. ملاقات دوم سه ماهه اول جهت ارزیابی رعایت بهداشت دهان توسط خانم حامله است. تغییرات بافتهای لثه در اثر هورمونها بررسی می‌شود و دستورات بهداشتی لازم داده می‌شود.

سه ماهه دوم

این دوره بهترین زمان جهت انجام درمانهای دندانپزشکی است چون بافتهای مختلف بدن جنین تشکیل شده‌اند و در حال رشد و تکامل هستند. هم چنین حالت کسالت و تهوع ابتدای حاملگی تا حدودی برطرف شده است. خانم حامله معمولاً راحت تر از سه ماهه اول می‌تواند در وضعیت مناسب روی صندلی دندانپزشکی قرار گیرد. در این دوره می‌توان تمام درمانهای دندانپزشکی لازم را انجام داد. استفاده از بیحس کننده موضعی مانعی ندارد. همچنین در صورت لزوم دندانپزشک ممکن است بعد از درمان، آنتی‌بیوتیک یا مسکن تجویز کند که استفاده از آنها بلامانع است. باید توجه داشت که درمان دندانپزشکی که قبل از زایمان برای خانم حامله مشکلی ایجاد نمی‌کنند، باید به بعد از زایمان موکول شود.

سه ماهه سوم

در این دوره رشد و تکامل جنین ادامه دارد و سرعت آن بیشتر از شش ماهه اول حاملگی است. خانم حامله به دلیل افزایش وزن جنین نمی‌تواند مدت زیادی در حالت خوابیده به پشت روی صندلی دندانپزشکی قرار گیرد. بنابراین بهتر است فقط درمانهای کوتاه مدت و اورژانسی در این دوره انجام شود. همچنین در ملاقات دندانپزشکی این دوره نکات لازم در مورد چگونگی رویش دندانهای نوزاد، مراقبتهای منزل و زمان مراجعه جهت معاینه دندانپزشکی نوزاد توصیه خواهد شد. خانمهای حامله باید توجه داشته باشند که درمانهای اورژانس دندانپزشکی در هر دوره و زمانی از حاملگی می‌تواند انجام شود. بنابراین به هیچ وجه نباید برای تسکین درد دندان خود به مدت طولانی از مسکن ها استفاده کنند، بلکه باید سریعاً به دندانپزشک مراجعه نمایند. همچنین باید توجه داشته باشند که مصرف خودسرانه هر دارویی ممکن است برای مادر و جنین خطرناک باشد. بنابراین لازم است هیچ دارویی را بدون اجازه پزشک یا دندانپزشک استفاده نکنند. در مواردی که پزشک یا دندانپزشک معالج با اطلاع از حاملگی بیمار دارویی را تجویز می‌کند مصرف آن دارو بلامانع و حتی ضروری است و اجتناب از مصرف آن ممکن است برای بیمار و جنین زیان داشته باشد.

بیماری التهاب لثه معمولاً ناشی از جرمهای دندان است و خود را بصورت تورم، قرمزی و خونریزی مکرر لثه نشان می‌دهد. بوی بد دهان و احساس مزه ناخوشایند در دهان نیز از دیگر علائم بیماری لثه هستند. بیماری لثه معمولاً بدون درد است. برای حفظ سلامت دندانها، مسواک کردن پس از هر بار غذا خوردن یا حداقل صبح و شب قبل از خواب، استفاده از نخ دندان حداقل

روزی یکبار، پرهیز از مصرف شیرینی‌ها و ترشیه‌ها مگر با شستن فوری دهان و دندان و مراجعه منظم به دندانپزشک حداقل سالی یکبار توصیه می‌شوند.

بیماری‌های لثه در کودکان

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های لثه در کودکان، ژنژیویت یا التهاب لثه است. التهاب لثه در کودکان در نتیجه بهداشت ضعیف دهان بوده و معمولاً دهان این کودکان دارای پلاک میکروبی و جرم می‌باشد. رعایت بهداشت دهان و دندان در پیشگیری و بهبود ژنژیویت مؤثر است. معمولاً در کودکان همزمان با افتادن دندانهای شیری و رویش دندانهای دائمی، ژنژیویت ایجاد می‌شود که علت آن گیر مواد غذایی در آن ناحیه است و تا زمانی که دندان در محل صحیح خود قرار نگرفته است در رعایت بهداشت آن باید دقت بیشتری نمود. بیماری‌های دیگر لثه نیز در کودکان رخ می‌دهد که خیلی شایع نمی‌باشد. تحلیل موضعی لثه و یا در مواردی افزایش حجم لثه به صورتی که روی دندانها را بگیرد، مشاهده می‌شود که در همه این موارد مراجعه به دندانپزشک لازم است.

در صورت مراقبت مناسب و کافی، حفظ سلامت دندانها و لثه‌ها برای یک عمر امکان پذیر است. بگونه‌ای که:

- دندانهای خود را هر روز تمیز کنید.
 - دندانها را حداقل دو بار در روز مسواک بزنید. این کار پلاک را از روی سطح داخلی، به خارجی و جونده دندانها برطرف می‌کند. مسواکی با پرزهای نرم و کیفیتی خوب انتخاب کنید. مسواک سایش پیدا کرده، ریش ریش شده یا با پرزهای سخت می‌تواند به لثه‌ها صدمه بزند. اطمینان حاصل کنید که از محصولات مورد تأیید دندانپزشکان استفاده می‌کنید تا ایمنی و اثر بخشی محصول تضمین شده باشد.
 - از نخ دندان یا سایر تمیزکننده‌های بین دندانی برای کمک به زدودن پلاک از فضای بین دندانها که مسواک دسترسی به آن ندارد، استفاده کنید. ژنژویت را غالباً می‌توان بطور موفقیت آمیزی با مسواک زدن منظم روزانه و تمیز کردن بین دندانها برطرف کرد.
 - خمیر دندانها و دهانشویه‌های حاوی فلوراید برای کمک به پیشگیری دندان توصیه می‌شود. چنانچه در کنترل پلاک بالای خط لثه و ژنژویت احتیاج به کمک اضافی داشتید، دندانپزشک شما ممکن است استفاده از یک دهانشویه ضد میکروبی مورد تأیید ADA را به عنوان روشی مؤثر علاوه بر روشی که بطور روزانه برای حفظ بهداشت دهان به کار می‌برید، توصیه می‌کند.
- با این همه، ممکن است شما دچار بیماری‌های بافت‌های اطراف دندان شوید و در عین حال هیچیک از این علائم را نداشته باشید. اکثر مردم با وجود ابتلا به بیماری‌های بافت‌های اطراف دندان دردی احساس نمی‌کنند. به همین دلیل معاینات عمومی منظم شامل بررسی امتحان بافت‌های اطراف دندان اهمیت دارد.



بعد از جرم‌گیری

قبل از جرم‌گیری

بعد از بهبودی

آیا جرم‌گیری به دندان صدمه می‌زند؟

خیر، جرم دندان علاوه بر اینکه برای لثه و بافت‌های نگهدارنده دندان مضر می‌باشد محلی نیز برای تجمع و تکثیر میکروبهای پوسیدگی‌زا است. با عمل جرم‌گیری تعداد این میکروبها در دهان به مراتب کمتر می‌شود. با برداشته شدن جرم، بیمار ممکن است با زیان‌ناخ حس کند که دندان‌ها خالی شده است. این احساس همراه با مقداری حساسیت به سرما یا گرما (بعد از جرم‌گیری) این تصور غلط را تقویت نموده است که شاید دندانهایش در حین جرم‌گیری تراش خورده باشند، در صورتی که مکانیزم دستگاه جرم‌گیری لרزشی بوده و قادر به تراش نمی‌باشد.

علت حساسیت دندان به سرما بعد از جرم گیری چیست؟

دندان دارای حس بوده و در ناحیه طوق بسیار حساستر می باشد. وجود جرم بر طوق دندان به علت ضخامتی که دارد به عنوان یک عایق حرارتی عمل می کند و یا به عبارت دیگر جلوی حس دندان را می گیرد. با برداشته شدن آن بدیهی است که دندان بهتر متوجه تغییرات حرارتی می گردد، ضمناً بر اثر وجود جرم لثه پر خون و متورم شده و با عمل جرم گیری التهاب آن فروکش می کند لذا مقدار بیشتری از دندان نسبت به حالتی که قبلاً آماس لثه وجود داشته در دهان دیده می شود و این خود باعث احساس بیشتر تغییرات حرارتی می گردد. حساس شدن به سرما را می توان به احساسی که بدن انسان بعد از استحمام دارد، تشبیه نمود. حساسیت به سرما همیشه و غالباً بوجود نیامده و در صورت ایجاد، گذرا و موقتی بوده و جای هیچگونه نگرانی ندارد.

آیا دندان بعد از جرم گیری لق می شود؟

خیر، با تجمع تدریجی جرم بر دندان، لثه و به دنبال آن مقداری از استخوان نگهدارنده دندان تحلیل می رود. در حقیقت دندان به این دلیل قبلاً لق شده ولی به علت انباشتگی و یکپارچگی جرم و چسبیده شدن دندانها به هم توسط آن، این حالت درک نشده و یا برداشته شدن جرم کشف می گردد و بیمار آن را منتسب به عمل جرم گیری می داند. یک ضرب المثل می گوید «جلوی ضرر را از هرکجا بگیری، منفعت است». لق شدن دندان منوط به تحلیل استخوان و انساج نگهدارنده دندان در اثر جرم و پلاک میکروبی است و در همه موارد بخصوص در مراحل اولیه بیماریهای لثه و بافتهای اطراف دندان دیده نمی شود.

آیا جرم گیری درد دارد؟

خیر، موردی برای بی حس کردن دندان به هنگام جرم گیری وجود ندارد. جرم گیری یا توسط قلمهای دستی و یا با دستگاه صورت می گیرد. نوک قلم دستگاه جرم گیری دارای لرزش و نوساناتی می باشد که با زدن ضربه های بسیار کوتاه بر جرم، آن را پاک می کند و دندان را نمی تراشد، آب دستگاه علاوه بر تمیز کردن و شستشو، دندان را نیز خنک می کند.

جرم گیری را هر چند وقت باید انجام داد؟

بسیاری از اشخاص با یکبار جرم گیری و رعایت همیشگی بهداشت دهان و دندان ممکن است تا مدتها نیازی به جرم گیری مجدد نداشته باشند. بدیهی است که هرگونه کوتاهی در رعایت اصول بهداشت دهان منجر به تجمع دوباره جرم خواهد شد. ضمناً بعضی از بیماران به علت دارا بودن بزاقی با ویژگیهای خاص از نظر میزان ترشح و ترکیب، بسیار مستعد به تشکیل جرم هستند، ضمناً استعداد به بیماریهای لثه در خانواده هایی بیشتر می باشد. در این گروه از بیماران توصیه می گردد جرم گیری در تناوب زمانی کوتاهتری انجام شود.

آیا استفاده از خمیر دندانهای ضد جرم مفید می باشد؟

خیر، اگر جرم با مسواک و خمیر دندان پاک نشد برای پاک کردن آن بایستی از دندانپزشکان کمک گرفت، ضمناً خمیر دندانهایی که به عنوان ضد جرم معرفی شده اند دارای مقادیر زیادی از مواد ساینده بوده و فقط رنگ و لکه های رسوب نموده بر دندان را که (Stain زنگ) نام دارد، تمیز می کنند و استفاده همیشگی از آنها توصیه نمی گردد. این خمیر دندانها، به علت دارا بودن مواد ساینده زیاد، ایجاد خراشهای بسیار ظریف بر سطح دندانها نموده و زمینه را برای تجمع و چسبندگی بیشتر پلاک میکروبی فراهم می آورند.