

## HIV و صحت دهان و دندان

این ورقه معلوماتی تغییرات را که می تواند در دهان افراد مبتلا به HIV رخ دهد و گام هایی که می توانند برای حفظ صحت دهان و دندان انجام دهند، توضیح می دهد.

### چرا دهان سالم مهم است؟

تغییرات دهانی در افراد مبتلا به HIV بسیار شایع است. آنها می توانند به دلیل ضعف سیستم ایمنی بدن و عوارض جانبی دواها ایجاد شوند. این تغییرات می تواند باعث ناراحتی شود و منجر به مشکل در خوردن و خواب شود. طعم نیز می تواند تحت تاثیر قرار گیرد. این می تواند منجر به تغییر در انتخاب غذا و الگوهای غذایی یا کاهش اشتها شود. این به نوبه خود می تواند بر صحت و رفاه عمومی، توانایی بدن برای مقابله با ویروس و البته صحت دهان و دندان تأثیر بگذارد. پوسیدگی دندان و بیماری بیره ممکن است ظاهر فرد را تغییر دهد و به طور بالقوه بر عزت نفس وی تأثیر بگذارد.

### تغییرات رایج در دهان

**خشکی دهان:** خشکی دهان به دلیل اختلال عملکرد غدد بزاقی است که منجر به کاهش مقدار بزاق تولید شده و/یا تغییر کیفیت آن می شود. خشکی دهان می تواند خفیف یا شدید باشد و به تدریج ایجاد شود.

در فردی که مبتلا به HIV است، خشکی دهان ممکن است به دلیل تورم غدد بزاقی، عوارض جانبی دواها، وجود عفونت های دیگر یا استفاده از مواد تفریحی ایجاد شود.

علائم خشکی دهان شامل داشتن گلودردی، مشکل در بلع، تشنگی بیش از حد، بوی بد دهان و احساس سوزش یا خارش زبان یا دهان است.

بزاق دفاع طبیعی بدن در برابر پوسیدگی دندان است. این ماده به عنوان مخزن مواد معدنی مانند فلوراید، کلسیم و فاسفت عمل می کند که به تقویت مینای دندان و محافظت در برابر پوسیدگی دندان کمک می کند.

بزاق همچنین زباله های غذایی را از اطراف دندان ها شسته، اسیدهای مضر تولید شده توسط منگ، مواد غذایی و نوشیدنی ها را خنثی می کند، از بافت های نرم دهان محافظت می کند و از عفونت های قارچی جلوگیری می کند.

اگر از خشکی دهان رنج می برید، داکتر یا دندانپزشک می تواند با تشخیص و درمان علت آن کمک کند. این ممکن است به سادگی یک مسئله کاهش مصرف نوشیدنی های کافئین دار و افزایش مصرف آب باشد.

برای رفع ناراحتی خشکی دهان:

- جرعه های مکرر آب بخورید
- ساجق بدون شکر بجوید تا جریان بزاق افزایش یابد
- از «جایگزین های بزاق» استفاده کنید (در اکثر دواخانه ها موجود است)
- از یک بوتل اسپری کوچک (atomiser) برای پاشیدن آب به دهان در فواصل مکرر استفاده کنید.

سطوح خشک دندان نیز خطر آسیب اسیدی (از غذاها، نوشیدنی ها و دواها) را افزایش می دهند. برای کمک به محافظت در برابر پوسیدگی و/یا فرسایش، یک کارشناس دندانپزشکی همچنین ممکن است استفاده از دهان شویه حاوی فلوراید، جل یا خمیر دندان با سطوح بالاتر فلوراید را توصیه کند.

**فشردن و ساییدن:** فشردن و ساییدن دندان ها از روی عادت می تواند در هنگام خواب یا به عنوان یک عمل ناخودآگاه در ساعات بیداری رخ دهد. بعضی از دواهای HIV می توانند بر سطح خواب، خلق و خوی یا اضطراب تأثیر بگذارند و بنابراین احتمال فشردن و ساییدن را افزایش دهند.

فشردن و ساییدن می تواند باعث سایش شدید دندان، الإشه و درد مفاصل شود. برای کسانی که با HIV زندگی می کنند، مشکل فرسایش دندان ممکن است با داشتن خشکی دهان تشدید شود. خشکی دهان دندان ها را حتی بیشتر در معرض سایش دندان قرار می دهد. برای مشاوره و درمان با دندانپزشک مشورت کنید.

**تغییرات طعم:** تغییرات در طعم می تواند به عنوان یک اثر جانبی دواهای HIV و/یا از برفک دهان (candidiasis) رخ دهد.

شستشوی دهان با آب یا دهان شویه خنثی-کننده قبل از غذا ممکن است به طعم کمک کند. برای مشاوره در مورد دهان شویه خنثی-کننده یا سایر محصولات مناسب با داکتر یا دندانپزشک مشورت کنید.

## عفونت های شایع

برفک دهان (candidiasis) یک عفونت قارچی دهان و یا گلو است. سیستم ایمنی به خطر افتاده یا ضعیف، مانند فردی که با HIV زندگی می کند، فرصتی برای رشد بیش از حد قارچ های که منجر به عفونت می شوند، فراهم می کند.

برفک دهان معمولاً در مناطق زبان، سقف دهان و داخل گونه ها رخ می دهد، اما محدود به آنها نیست. به صورت تکه های سفید کوچک یا بزرگ ظاهر می شود. این تکه ها را می توان با یک پارچه پاک کرد و بافت سرخ «خام» را در زیر آن قرار داد. دهان اکثراً احساس درشتی، درد و خارش می کند.

هنگامی که برفک مدیریت نمی شود، می تواند باعث تغییر قابل توجهی در طعم، از دست دادن اشتها و کاهش وزن بعدی و کاهش کلی صحت شود.

دوای ضد قارچ برای استفاده در دهان در دسترس هستند. دهان شویه ضد عفونی کننده یا جل حاوی chlorhexidine ممکن است کمک کند. علاوه بر مشاوره داکتر یا دندانپزشک، ممکن است بخواهید از یک متخصص تغذیه یا تغذیه شناس در مورد رویکردهای تغذیه ای برای کمک به مدیریت برفک دهان مشاوره بگیرید.

**Angular chelitis** می تواند به دلیل عفونت قارچی و یا باکتریایی، تغذیه ضعیف یا کمبود ایمنی ایجاد شود. این تکلیفی به عنوان ترک خورده، پوسته سرخ در گوشه های دهان که اکثراً زمانی که دهان باز است خونریزی دارد، ظاهر میشود.

برای جلوگیری از عفونت، لب ها را با مرطوب کننده لب مرطوب نگه دارید، نظافت دهان و دندان را رعایت کنید و مقدار زیادی آب بنوشید. برای مشاوره و درمان با پزشک یا دندانپزشک مشورت کنید.

**Oral hairy leukoplakia** اعتقاد بر این است که توسط ویروس Epstein Barr ایجاد می شود و اکثراً در اوایل عفونت HIV رخ می دهد. این خطرناک نیست، اما می تواند نشانه ای از افزایش فشار ویروسی HIV باشد. این به عنوان لکه های سفید پیچیده شده به طور معمول در زبان یا در سایر مناطق دهان ظاهر می شود.

برای تشخیص دقیق، مشاوره و درمان با داکتر یا دندانپزشک مشورت کنید.

**بیماری بیره (التهاب بیره و پریودنتیت (gingivitis and periodontitis))** در درجه اول توسط مگ باکتریایی ایجاد می شود. این نوار بی رنگ و چسبنده حاوی میلیون ها باکتری است و دائماً روی دندان ها شکل می گیرد.

التهاب بیره (Gingivitis) عبارت از التهاب بیره است که سرخ و متورم می شود و به آسانی خونریزی می کند، به ویژه هنگام برس زدن یا استفاده از نخ دندان. التهاب بیره به ندرت دردناک است و با بهبود صحت دهان و دندان قابل برگشت است. با این حال، اگر التهاب بیره کنترل نشود، ممکن است منجر به وضعیت جدی تری از پریودنتیت شود.



پریودنتیت نوعی بیماری بیره شدید و برگشت ناپذیر است. پریودنتیت باعث التهاب عمیق بیره می شود که بر استخوانیکه دندان ها را نگه می دارند تأثیر می گذارد. پریودنتیت معمولاً به آرامی پیشرفت می کند و اکثراً بدون درد است. اگر درمان نشود، پریودنتیت ممکن است اتصال دندان را که دندان را در استخوان نگه می دارد، از بین ببرد و یک فضای یا «حفره» را ایجاد کند که در آن باکتری های بیشتری می توانند جمع آوری و منجر به از دست دادن دائمی استخوان شود. دندان ها سست می شوند و در نهایت ممکن است از بین بروند.

مگ را با برس زدن و در امتداد خط بیره دو بار در روز با برس نرم و با استفاده از نخ دندان به طور منظم از بین ببرید. به طور منظم به دندانپزشک مراجعه کنید. دندانپزشک تان به شما کمک می کند تا یک روش موثر پاک کردن دندان را توسعه دهید و هر گونه چرک دندان (مگ یا tartar) را از اطراف دندان ها و از سطوح ریشه حذف کنید.

سیگرت کشیدن به طور جدی پریودنتیت را پیچیده می کند و به طور کلی بر صحت دهان و دندان تأثیر می گذارد. در میان عوارض جانبی دیگر، سیگرت کشیدن جریان خون به بیره ها را کاهش می دهد و بنابراین ممکن است یک مشکل اساسی جدی را پنهان کند.

## سایر تکالیف

زخم های دهان می تواند بسیار دردناک باشد و بر توانایی فرد در خوردن تأثیر بگذارد. آنها به عنوان ضایعات سرخ که با یک هاله التهاب مشخص می شوند، اکثراً با پوشش زرد خاکستری ظاهر می شوند. زخم ها می توانند در کف دهان، روی بافت بیره مجاور دندان ها، روی زبان و داخل گونه ها ظاهر شوند.

زخم دهان می تواند با سیستم ایمنی بدن آسیب دیده، عوارض جانبی دوا یا آسیب موضعی به ساحه همراه باشد. زخم دهان می تواند علائم ویروس های دیگر باشد و بنابراین باید به داکتر یا دندانپزشک تان در اسرع وقت گفته شود.

شستشوی دهان در آب شور (نصف قاشق چایخوری نمک در یک پیاله آب گرم) ممکن است به بهبود و تسکین زخم دهان کمک کند. محصولات بدون نسخه از دواخانه نیز ممکن است به طور موقت تسکین دهند. در موارد مداوم و شدیدتر، ممکن است دواهای تجویزی مورد نیاز باشد.

**Kaposi's sarcoma (KS)** رشد غیر طبیعی (تومور) است که در مراحل بعدی عفونت HIV رخ می دهد. KS معمولاً به عنوان لکه های بنفش صاف یا بلند روی پوست ظاهر می شود و همچنین می تواند در دهان رخ دهد.

مهم است که به محض مشاهده هرگونه تورم، رشد یا تغییر رنگ بافت نرم در دهان، از داکتر یا دندانپزشک خود مشاوره بگیرید.

درمان هایی که برای تقویت سیستم ایمنی بدن در افراد مبتلا به HIV استفاده می شود، به طور کلی به حل ضایعات KS کمک می کند.

## چگونه دهان سالم داشته باشیم؟

- برس زدن و در امتداد خط بیره دو بار در روز با برس نرم و خمیر دندان فلوراید دار.
- به طور منظم از نخ دندان استفاده کنید تا مگ بین دندان ها از بین برود.
- مقدار زیادی آب شهری (آب نل) بنوشید.
- ساجق بدون شکر بجوید تا جریان بزاق افزایش یابد.
- وعده های غذایی سالم و متعادل بخورید. دستورالعمل های غذایی استرالیا را دنبال کنید و غذاهای شیرین و نوشیدنی ها را محدود کنید. میان وعده های سالم مانند میوه ها، پنیر و سبزیجات را انتخاب کنید.
- سیگرت نکشید.
- برای معاینات، مراقبت های پیشگیرانه و مشاوره در مورد محصولات مراقبت خانگی به طور منظم به دندانپزشک خود مراجعه کنید.



## چگونه از رابطه با دندانپزشکم بیشترین بهره را ببرم؟

مطلوب است که دوره مراقبت های صحت دهان و دندان شما توسط کارشناس دندانپزشکی تان در همکاری با شما و داکتر شما توسعه یابد.

### آیا باید تکلیفی HIV خود را فاش کنم؟

هیچ الزامی قانونی برای افراد مبتلا به HIV وجود ندارد که تکلیفی صحی خود را به یک متخصص صحی فاش کنند. با این حال، عفونت HIV اکثراً با بعضی از مشکلات منحصر به فرد صحت دهان و دندان همراه است و بنابراین افشای تکلیفی صحی شما و ارائه جزئیات دواهای شما ممکن است منجر به بهبود نتایج صحی شود.

به یاد داشته باشید، چه تکلیفی صحی شما افشا شود یا نه، هر فرد حق دارد که درمان عادلانه و مناسب را به شیوه ای مراقبانه و بدون تبعیض دریافت کند. شما همچنین هیچ الزامی قانونی برای افشای تکلیفی صحی خود به یک متخصص صحی برای حفاظت از آنها ندارید. کارشناسان دندانپزشکی در روش های کنترل عفونت آموزش دیده اند که خطر قرار گرفتن در معرض ویروس های خونی را کاهش می دهد.

### به یاد داشته باشید

- یک دندانپزشک پیدا کنید که با شما و داکتر شما برای مراقبت مطلوب همکاری کند. برای معاینات، مراقبت های پیشگیرانه و مشاوره در مورد محصولات مراقبت خانگی به طور منظم به دندانپزشک خود مراجعه کنید.
- اطمینان حاصل کنید که هر روز نظافت دهان و دندان خوبی را انجام می دهید تا در معرض عفونت های فرصت طلب قرار نگیرید.
- وقت بگذارید تا به داخل دهان خود برای نشانه های عفونت و تغییرات آشکار نگاه کنید.
- اگرچه عفونت HIV و عوارض جانبی که می تواند با درمان آن رخ دهد می تواند مراقبت از دندان را چالش برانگیز کند، اما همین مسائل مراقبت از دندان ها و دهان شما را حتی مهم تر می کند.

### برای کسب معلومات بیشتر

- با دندانپزشک خود تماس بگیرید
- از [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) بازدید کنید
- برای مشاوره صحت محرمانه 24 ساعت در روز، هفت روز در هفته با 13 HEALTH یا (13 43 25 84) تماس بگیرید
- به [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au) ایمیل روان کنید

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.