

## پوسیدگی دندان

این ورقه معلوماتی پوسیدگی دندان و علت آن را توضیح می دهد. همچنین نکاتی در مورد چگونگی کاهش خطر پوسیدگی دندان برای بزرگسالان و نوزادان ارائه می دهد.

### پوسیدگی دندان چیست؟

پوسیدگی دندان، که به کرم خوردگی دندان نیز معروف است، می تواند منجر به سوراخ یا آسیب به دندان شود. اولین نشانه پوسیدگی دندان ممکن است «لکه های سفید» روی دندان ها باشد که معمولاً در نزدیکی خط بیره قرار دارند. در این مرحله اولیه، هنوز هم می توان آسیب را از طریق نظافت دهان و دندان خوب و استفاده از محصولات فلوراید ترمیم کرد. اگر لکه سفید درمان نشود، ممکن است به یک سوراخ (حفره) تبدیل شود که نیاز به درمان توسط یک کارشناس دندانپزشکی دارد.

### علت پوسیدگی دندان چیست؟

پوسیدگی دندان می تواند زمانی رخ دهد که باکتری های موجود در مگ دندان شکر های را که می خوریم به اسید تبدیل کنند. این اسید به سطح دندان (یعنی مینای دندان) حمله می کند و باعث از دست دادن مواد معدنی (معدنی زدایی) از سطح آن می شود.

بدن با جذب مواد معدنی از دست رفته در بزاق دهان سعی می کند به طور طبیعی از این «معدنی زدایی» بهبود یابد. تکالیف و عوامل خاصی که در دهان رخ می دهد ممکن است به این مواد معدنی از دست رفته کمک کند تا دوباره به مینای دندان جذب شوند (معدنی سازی مجدد). این «حمله و بازیابی» هر باریکه می خورید یا می نوشید رخ می دهد.

اگر «حمله» بر «بهبودی» غالب شود، پوسیدگی دندان در طی یک دوره زمانی ایجاد می شود.

### عوامل موثر در پوسیدگی دندان

- خوردن و نوشیدن مکرر غذاهای شیرین و نوشیدنی ها می تواند باعث پوسیدگی دندان شود.
- سطح ناکافی فلوراید در بزاق ما می تواند به پوسیدگی دندان کمک کند. نوشیدن آب فلوراید-دار می تواند به محافظت در برابر پوسیدگی کمک کند. فلوراید موجود در بزاق با مواد معدنی از دست رفته از دندان یکجا می شود و به ترمیم کمک می کند. نوشیدن آب فلوراید-دار منبع مداوم فلوراید به بزاق را فراهم می کند. از آنجا که اکثر مردم فقط دو بار در روز برس می زنند، خمیر دندان فلوراید-دار منبع مداوم فلوراید را به دهان نمی رساند.
- خشکی دهان خطر پوسیدگی دندان را افزایش می دهد بزاق با عمل به عنوان مخزن فلوراید و همچنین با رقیق کردن اسیدها به محافظت از دندان ها کمک می کند.

### برای کاهش خطر پوسیدگی دندان چه باید بکنم؟

- دستورالعمل های غذایی استرالیا را دنبال کنید و از یک رژیم غذایی سالم لذت ببرید.
- غذاها و نوشیدنی های شیرین و اسیدی را محدود کنید.
- میان وعده های سالم مانند میوه، پنیر و سبزیجات را انتخاب کنید.
- برس زدن و در امتداد خط بیره دو بار در روز با برس نرم و خمیر دندان فلوراید-دار. بعد از برس زدن خمیر دندان اضافی را بیرون بریزید اما شستشو ندهید.
- مقدار زیادی آب شهری (آب نل) بنوشید.

- ساجق بدون شکر بجويد تا بزاق افزايش يابد.

- از دندانپزشک خود بپرسيد که هر چند مدت يکبار بايد برای معاینه مراجعه کنید.

## نوزادان و پوسیدگی دندان

باکتری های که پوسیدگی ایجاد میکنند در دهان نوزادان تازه تولد شده وجود ندارند. باکتری ها را می توان از والدین یا مراقبان به طفل منتقل کرد.

مهم است که والدین و دیگران نزدیک به طفل، این طفل را در معرض باکتری قرار ندهند. بهترین راه برای اطمینان از این که این اتفاق نمی افتد این است که والدین و مراقبان خود دهان سالم داشته باشند و هر عضو خانواده برس جداگانه داشته باشد.

دندان های شیری معمولاً بین شش ماهگی تا دو سالگی رشد می کنند. نوزادان می توانند به محض کشیدن دندان های شیری خود در معرض خطر پوسیدگی دندان قرار بگیرند. پوسیدگی دندان در نوزادان بعضی اوقات به عنوان «پوسیدگی در دوران طفولیت» یا «پوسیدگی شیرچوشک طفل» نامیده می شود.

تغذیه طفل با بوتل هایی که حاوی نوشیدنی های شیرین مانند آب میوه، نوشیدنی های شیرین یا نوشابه هستند، یا دادن عروسک هایی که در طعم دهنده های شیرین مانند عسل، مربا یا شربت غوطه ور شده اند می تواند باعث پوسیدگی در اوایل دوران طفلی شود.

برای جلوگیری از پوسیدگی در دوران طفولیت، این نکات را دنبال کنید:

- شیر مادر برای نوزادان بهترین است و خطر پوسیدگی دندان را افزایش نمی دهد.

- اگر از بوتل برای طفل زیر 12 ماه استفاده می کنید، فقط شیر مادر، شیر خشک یا آب را در آن قرار دهید.

- یک پیاله تغذیه نوزاد را در حدود شش ماهگی شروع کنید.

- استفاده از بوتل را در حدود 12 ماهگی متوقف کنید.

- مکیدن راحت را با بردن بوتل پس از اتمام نوشیدن طفل جلوگیری کنید و طفل را با بوتل به تخت خواب نبرید.

- هیچوقت چیزی را بخاطر طعم دادن در چوشکی طفل قرار ندهید.

- به محض ظاهر شدن دندان های طفل، آنها را دو بار در روز با یک برس نرم کوچک پاک کنید. خمیر دندان فلوراید-دار اطفال را پس از 18 ماهگی شروع کنید.

- اطفال باید از سن 2 سالگی معاینه شوند.

به یاد داشته باشید

پوسیدگی دندان یک بیماری قابل پیشگیری برای اطفال و بزرگسالان است.

### 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