

## پوسیدگی دندان

این برگه اطلاعات، پوسیدگی دندان و علل 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 عنوان کرم خوردگی دندان نیز شناخته می شود، می تواند منجر به ایجاد سوراخ یا آسیب به دندان ها شود. اولین علامت پوسیدگی دندان ممکن است "لکه های سفید" روی دندان ها باشد که معمولاً نزدیک خط لثه است. در این مرحله اولیه، هنوز امکان ترمیم آسیب از طریق بهداشت دهان و دندان و استفاده از محصولات فلوراید وجود دارد. در صورت عدم درمان، یک لکه سفید ممکن است به یک سوراخ (حفره) تبدیل شود که نیاز به درمان توسط دندانپزشک دارد.

### چه چیزی باعث پوسیدگی دندان می شود؟

پوسیدگی دندان زمانی رخ می دهد که باکتری موجود در جرم دندان، قندهایی را که ما می خوریم به اسید تبدیل کند. اسید به سطح دندان (یعنی مینای دندان) حمله می کند و باعث از بین رفتن مواد معدنی در آن می شود (دمینرالیزاسیون).

بدن سعی می کند با جذب مواد معدنی از دست رفته، خود را به طور طبیعی از طریق بزاق از این «دمینرالیزاسیون» بازیابی کند. شرایط 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 (مینرالیزاسیون مجدد). این «حمله و بهبودی» هر بار که چیزی می خورید یا می نوشید اتفاق می افتد.

اگر «حمله» بیشتر از «بازیابی» باشد، پوسیدگی دندان در یک دوره زمانی ایجاد می شود.

### عوامل موثر در پوسیدگی دندان

- خوردن و نوشیدن مکرر غذاها و نوشیدنی های شیرین می تواند باعث پوسیدگی دندان شود.
- میزان ناکافی فلوراید در بزاق ما می تواند باعث پوسیدگی دندان شود. نوشیدن آب حاوی فلوراید می تواند به محافظت در برابر پوسیدگی کمک کند. فلوراید موجود در بزاق با مواد معدنی از دست رفته دندان ترکیب می شود و به مینرالیزاسیون مجدد کمک می کند. نوشیدن آب حاوی فلوراید منبع مستمر فلوراید بزاق را فراهم می کند. از آنجایی که بیشتر مردم فقط دو بار در روز مسواک می زنند، خمیر دندان های حاوی فلوراید منبع دائمی فلوراید را به دهان نمی رسانند.
- خشکی دهان خطر پوسیدگی دندان را افزایش می دهد. بزاق با عمل به عنوان مخزنی برای فلوراید و همچنین با رقیق کردن اسیدها به محافظت از دندان ها کمک می کند.

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

- دستورالعمل های غذایی استرالیا را دنبال کنید و از یک رژیم غذایی سالم لذت ببرید.
- مصرف غذاها و نوشیدنی های شیرین و اسیدی را محدود کنید.
- میان وعده های سالم مانند میوه ها، پنیر و سبزیجات را انتخاب کنید.
- دندان ها و در امتداد خط لثه را دو بار در روز با مسواک نرم و خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید. پس از مسواک زدن خمیر دندان اضافی را بیرون بریزید اما آبکشی نکنید.
- آب لوله کشی فراوان بنوشید.
- برای افزایش بزاق، آدامس بدون قند بجوید.
- از دندانپزشک خود بپرسید که هر چند وقت یکبار باید برای معاینه مراجعه کنید.



## نوزادان و پوسیدگی دندان

باکتری های عامل پوسیدگی در دهان نوزادان تازه متولد شده وجود ندارند. این باکتری ها می توانند از والدین یا مراقب به نوزاد منتقل شوند.

مهم است که والدین و سایر نزدیکان کودک، نوزاد را در معرض باکتری قرار ندهند. بهترین راه برای اطمینان از اینکه این اتفاق نمی افتد این است که والدین و مراقبان خودشان دهان سالم داشته باشند و هر یک از اعضای خانواده مسواک مخصوص به خود داشته باشند.

دندان های شیری معمولاً بین شش ماهگی تا دو سالگی در می آیند. نوزادان به محض رویش دندان های شیری ممکن است در معرض خطر پوسیدگی دندان قرار بگیرند. پوسیدگی دندان در نوزادان گاهی اوقات به عنوان پوسیدگی در اوایل دوران کودکی یا پوسیدگی شیشه شیر کودک نامیده می شود.

تغذیه نوزاد با بطری های حاوی نوشیدنی های شیرین مانند آب میوه، شربت یا نوشابه، یا دادن پستانک آغشته به طعم دهنده های شیرین مانند عسل، مربا یا شربت به او، می تواند باعث پوسیدگی در اوایل کودکی شود.

### برای جلوگیری از پوسیدگی در دوران کودکی، نکات زیر را دنبال کنید:

- شیر مادر برای نوزادان بهترین است و خطر پوسیدگی دندان را افزایش نمی دهد.
- اگر از شیشه شیر برای نوزاد زیر 12 ماه استفاده می کنید، فقط شیر مادر، شیر خشک یا آب را در آن قرار دهید.
- در حدود شش ماهگی استفاده از فنجان تغذیه نوزاد را شروع کنید.
- استفاده از بطری را در حدود 12 ماهگی متوقف کنید.
- پس از اتمام نوشیدن شیر، با برداشتن شیشه شیر از مکیدن صرفاً برای آرامش جلوگیری کنید و کودک را با شیشه در رختخواب نگذارید.
- هرگز پستانک کودک را به چیزی برای طعم دادن آن آغشته نکنید.
- به محض پدیدار شدن دندان های کودک، آنها را دو بار در روز با مسواک نرم کوچک تمیز کنید. پس از 18 ماهگی استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید را برای کودکان شروع کنید.
- کودکان باید تا سن 2 سالگی معاینه شوند.

### به یاد داشته باشید که

پوسیدگی دندان یک بیماری قابل پیشگیری، هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان است.

### برای اطلاعات بیشتر

- با دندانپزشک خود تماس بگیرید
- از [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) دیدن کنید
- با شماره 13 HEALTH (13 43 25 84) برای مشاوره بهداشتی محرمانه در 24 ساعت شبانه روز و هفت روز هفته تماس بگیرید.
- ایمیل [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)