

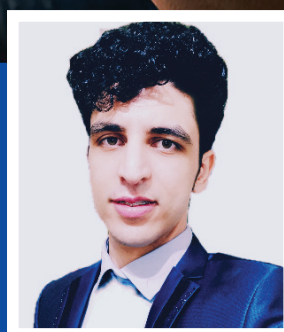
گاهنامه لحنزده

انجمن علمی دندانپزشکی
دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد
دانشکده دندانپزشکی
شماره پنجم / فروردین ۱۴۰۰

استرس چه تاثیری روی دندان های شما می گذارد؟



گفت و گو با علی کریمی دانشجوی ترم ۱۰
دندانپزشکی و برنده مدال طلای سیزدهمین
المپیاد علمی وزارت بهداشت



مصاحبه ای با آقای دکتر شاکریان متخصص
بیماری های لثه و عضو هیئت علمی دانشکده
دندان پزشکی شهر کرد

رشته تخصصی
پریودنتولوژی چیست؟

چرا دندان های
شیری را باید حفظ کرد؟

از فیشور سیلانت
چه میدانیم؟

سرمقاله

به نام خالق لبخند:
با سلام

مفتخریم که با تلاش های دلسوزانه سردبیر و مدیر مسئول سابق، نگین امینیان پور و فروش احمدی، اکنون با پنجمین شماره از نشریه لبخند در خدمت شما هستیم. این روزها با توجه به گستردگی فضای مجازی، باورهای نادرست و تایید نشده ی دندانپزشکی را در کنار مطالب سودمند شاهد هستیم که بیشتر جنبه تبلیغاتی دارند از این رو در تلاشیم با انتشار مطالبی که

صحت آنها از نظر علمی تایید شده نقشی هر چند اندک در آگاهی بخشی به شما عزیزان داشته باشیم. و خوشحالیم از این که خانواده کوچک دانشکده مان هر روز بزرگتر شده و میتوانیم موضوعات را به صورت تخصصی تر دنبال کنیم. در اخر هم تشکر میکنیم از دکتر سمانه ضیایی، دکتر کورش شاکریان، دکتر محبوبه احمدبیگی، دکتر میترا یداللهی، دکتر میلاد علیخانی که ما را در تهیه این شماره از نشریه یاری کردند.

فاطمه تیموری

استرس چه تاثیری روی دندان های شما میگذارد؟

الهام محمدقاسمی

است و استرس، خواب ناکافی و استفاده از وسایل مشترک از عوامل مستعد کننده برای فعال شدن این ویروس و تبخال است.

دخانیات

مصرف دخانیات اصلی ترین فاکتور محیطی در ایجاد بیماری های پرودنتال و بسیاری از بیماری های سیستمیک می باشد. به علاوه استرس و افسردگی در افرادی که به نیکوتین وابستگی دارند بیشتر است و استرس خود می تواند میزان مصرف دخانیات را افزایش دهد و به دنبال آن آسیب های دهان و دندان ناشی از دخانیات افزایش میابد و سیگار و دخانیات اثر سینرژیک (هم افزایی) در افزایش از دست رفتن استخوان و بافت های لثه دور دندان دارند.

بیماری های لثه و استرس

استرس می تواند با کاهش سیستم ایمنی بدن، خطر ابتلا به عفونت دهان و عمق پاکت پرودنتال را افزایش دهد.

تغییر الگوی تغذیه ای با استرس

استرس بر نوع تغذیه افراد مختلف تاثیرات مختلفی بر جا می گذارد. الگوهای تغذیه ای پر خوری یا کم خوری یا تغییر نوع رژیم غذایی ممکن است متعاقب استرس به وجود بیاید. افزایش مصرف مواد قندی در اثر افزایش شرایط استرس زا در بسیاری از افراد مشاهده می شود. همین مصرف بیش از حد نرمال قندها به دلیل استرس می تواند عامل افزایش شیوع پوسیدگی و افزایش نیاز به درمان های دندانپزشکی شود.

خشکی دهان و استرس

استرس باعث میشود ترشح بزاق موکوسی نسبت به سرورزی افزایش یابد و همین امر باعث خشکی دهان می شود، خشکی دهان و نبود بزاق با میزان کافی و قوام مناسب می تواند منجر به پوسیدگی و ایجاد مشکلات دهانی و دنداننی شود. چون بزاق در ترکیبات خود حاوی مواد ضد میکروبی و ضد پوسیدگی است و با عمل شست و شوی خود هم می تواند شیوع پوسیدگی را کاهش دهد به علاوه در شرایط پر استرس ممکن است نیاز به مصرف برخی داروهای کاهش دهنده تپش قلب یا داروهای آرامبخش باشد. خود این داروها می توانند روی ترشح بزاق تأثیر کاهشی داشته باشند و پوسیدگی را افزایش دهند

استرس و سایش دندان ها

انواع سایش دندان (پراکسیسم: حالتی که در آن بیمار دندان ها را بهم بهم می ساید و کلینچینگ: حالتی که در آن بیمار دندان ها را بهم فشار میدهد) اغلب در اثر عامل استرس اتفاق می افتد. سایش دنداننی اغلب در خواب می افتد و بیشتر افراد مبتلا در مورد دلیل سایش دندان های خود آگاهی ندارند و حتی گاهی علیرغم بروز سردردها، درد مفصل فک و به دنبال همه این موارد درد احتمالی دندان ها، متوجه دلیل ساییده شدن دندان های خود نمی شوند در حالی که تنش های روحی مهم ترین علت سایش دندان ها چه در طول روز و چه در جریان خواب افراد است

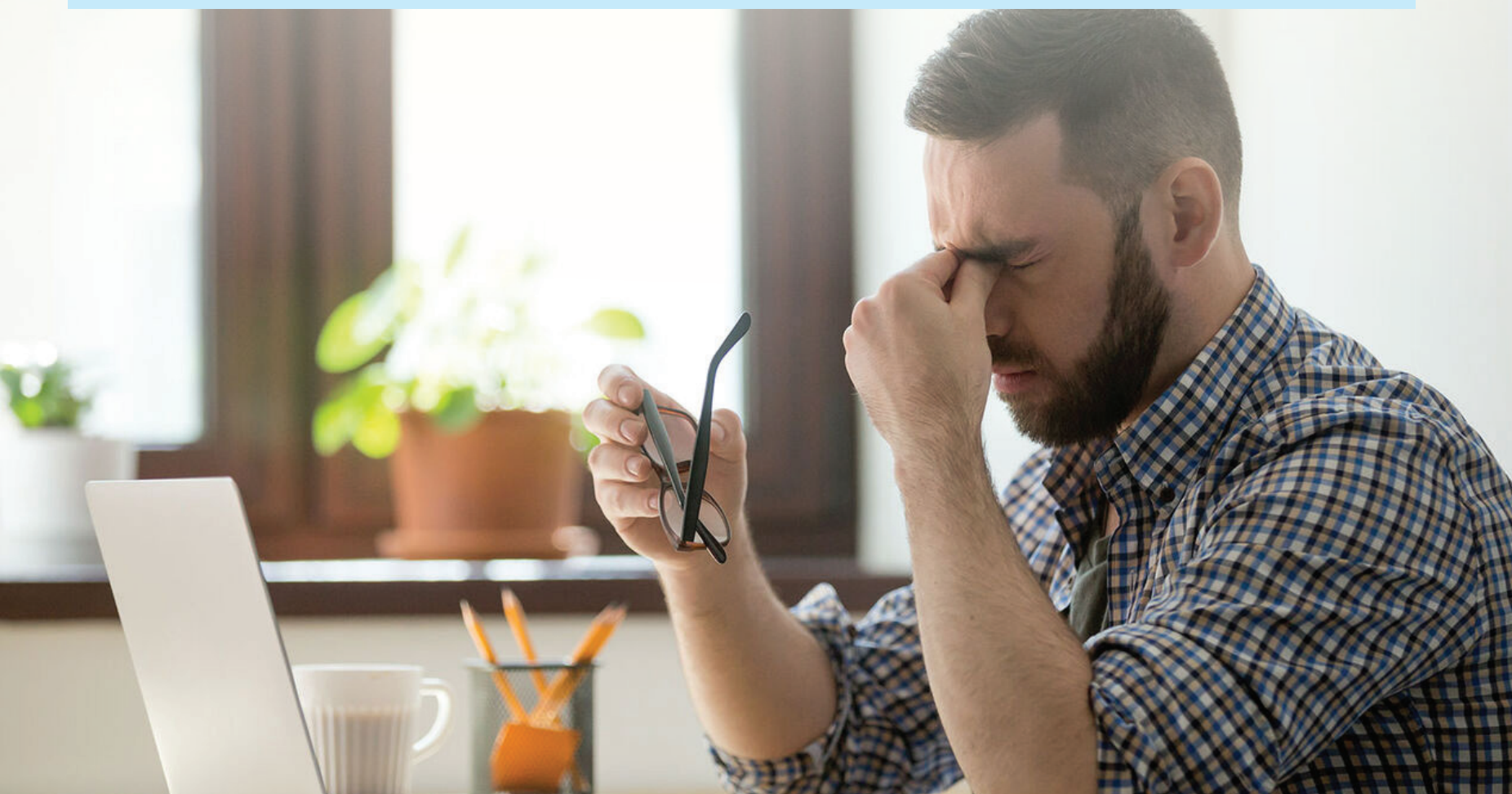
استرس باعث کاهش رعایت بهداشت دهان می شود و به دنبال کاهش رعایت بهداشت، پلاک دنداننی افزایش میابد و به دنبال آن التهاب لثه افزایش میابد. هم چنین استرس از طریق تاثیری که روی پاسخ التهابی بدن می گذارد میتواند باعث افزایش پاسخ التهابی نسبت به پلاک دندان شود. حال در افراد دارای استرس حتی با پلاک دنداننی کم پاسخ التهابی بیشتری نسبت به افراد سالم ایجاد میشود.

ما در اینجا به بررسی ضایعات دهانی که با استرس ممکن است ایجاد شود می پردازیم از جمله:

آفت دهان و تبخال

مشخص ترین و دردناک ترین مشکلات دهانی که می تواند توسط استرس ایجاد شود، که هر دوی این ضایعات در عرض ۱۱ الی ۲ هفته از بین می روند. آفتهای دهانی، زخم های خاکستری یا سفید کوچک هستند که در داخل دهان، زبان و لثه ظاهر می شود و آفتهای دهان واگیردار نیستند، هم چنین علت های که باعث بروز آفت میشوند عبارت اند از استرس، اختلالات هورمونی، سیگار، کمبودهای تغذیه ای و نقایص خونی.

تبخال ضایعاتی پر از آب، برجسته و کوچک هستند که پوست را زخم می کنند و ممکن است کمی درد یا سوزش هم داشته باشند که در اطراف یا داخل دهان ظاهر میشوند، علت ایجاد تبخال، بیماری هرپس سیمپلکس



گفت و گو با علی کریمی دانشجوی ترم ۱۰ دندانپزشکی و برنده مدال طلای سیزدهمین المپیاد علمی وزارت بهداشت



لطفا توضیحاتی در مورد المپیادی که در آن رتبه او ردید بدهید.

بنده در سیزدهمین المپیاد علمی دانشجویان علوم پزشکی کشور در حیطه کار آفرینی در بستر دانشگاه های هزاره سوم شرکت کردم. به صورت کلی المپیاد وزارت بهداشت هر ساله در ۶ حیطه برگزار میشود که یکی از حیطه های آن کار آفرینی است.

این حیطه براساس علایق شخصی خودم به نظرم یکی از پرکاربردین ترین حیطه های المپیاد میباشد البته انتخاب حیطه المپیاد کاملا باید براساس علاقه صورت بگیرد تا نتیجه بخش باشد.

به هر حال همزمان با وارد شدن به این حیطه ایده های راه اندازی به استارت اپ رو هم داشتیم که این مورد خیلی به تجربه ی مطالبی که در کتاب ها مطالعه میکردیم کمک میکرد و جمع تلاش های نزدیک ۱۰ ماه خدواروشکر به نتیجه رسید.

در المپیاد کار آفرینی ما با شناسایی فرصت، تبدیل فرصت به ایده ، تبدیل ایده به محصول (تجاری سازی محصول)، مدیریت یک کسب و کار و استراتژی های راهبردی و همینطور تحلیل محیط کسب و کار و قوانین دانش بنیان آشنا میشویم.

فعالیتتان را از چه زمانی شروع کردید؟

بنده از اسفند سال ۹۸ با شروع مراحل المپیاد با از مون درون دانشگاهی فعالیتیم را شروع کردم و به هر حال با توجه به شرایط کرونایی برخلاف هرساله که المپیاد نزدیک ۶ ماه طول میکشید در سال

گذشته تقریبا یک سال به درازا کشید. طلای المپیاد وزارت بهداشت چه مزایایی برای یک دانشجوی دندانپزشکی دارد؟

مزایای طلای المپیاد برای یک دانشجوی دندانپزشکی به شرط معدل کل بالا شامل استریت شدن و همچنین عضویت در بنیاد ملی نخبگان در کنار جوایز اهدایی از طرف وزارت بهداشت میباشد. توصیه شما به سایر دوستان و هم دانشگاهی ها برای شرکت در المپیاد چیست؟

توصیه من به دوستانم این است که اگر کسی صرفا به دلیل بهره مند شدن از مزایا در المپیاد شرکت میکنند المپیاد را کنار بگذارند زیرا واقعا به زحمت آن نمی ارزد بعد از اینکه دوپامین خونتان (D) بعد از اعلام نتایج (به شرط نتیجه گیری) پایین آمد میبینید که خیلی از مزایا در عمل شاید قابل استفاده نباشند و جوایز نقدی هم انطور که فکر میکنند نیست و خرج شیرینی ها (D) و خرید کتاب ها میشود.

پس بیشتر هدفتان از شرکت در المپیاد یادگیری ، رسیدن به علایق و تجربه مسیری متفاوت از مسیر طی شده توسط دانشجویان دیگر باشد.

در پایان به دوستانم توصیه میکنم که اگر وقت کافی دارند حتما در حیطه ای که بیشتر به علاقهشان نزدیک است به صورت جدی المپیاد را برای یک بار هم که شده امتحان کنند چون فرصت خیلی خوبی از نظر یاد گرفتن مطالبی فراهم میشود که شاید دانستن آنها بعدها به شدت کاربردی باشد و امکان یادگیری آنها در جای دیگر فراهم نباشد.

چرا دندان های شیری را باید حفظ کرد؟

مگر دندان های شیری نمی افتد؟ پس چه نیازی به درمان آن ها است؟

فاطمه عابدی

متاسفانه یک باور نادرست در میان مردم وجود دارد که چون دندان های شیری موقت هستند و در نهایت خواهند افتاد، بنابراین اگر دچار پوسیدگی، درد یا آسب شده اند نیازی به نگهداری آن ها از طریق انجام درمان ترمیم یا عصب کشی دندان نیست برخلاف این تصور دندان های شیری به دلایل مختلف اهمیت بسیار دارند.

اهمیت دندان های شیری:

دندانهای شیری نقش مهمی در رشد زبان و کسب مهارت تکلم و نیز زیبایی چهره و اعتماد به نفس کودک دارند. وجود دندان های شیری باعث میشود کودکان جویدن غذا را به درستی یاد بگیرند و در نتیجه به تغذیه خوب کمک میکنند. همچنین این دندان ها به عنوان فضا نگهدارنده ی طبیعی برای دندان های دائمی زیرین خود عمل میکنند یعنی حضور آن ها به دندان های دائمی کمک میکند که

در زمان مناسب و در محل صحیح خود رویش پیدا کنند. کشیدن یا از دست دادن زودهنگام دندان های شیری میتواند باعث کاهش فضا در فک و بنابراین نامرتب شدن دندان های دائمی که چند سال بعد رویش می یابند شود. بنابراین والدین باید به مراقبت از دندان های کودک شان در منزل توجه کنند از طریق مسواک زدن، نخ دندان، فلوراید ها و جلوگیری از عادت مکیدن انگشت، پستانک و... (همچنین مشاوره هایی در پیشگیری از آسیب به دهان و دندان کودکان، رژیم غذایی و اطلاعات در مورد رشد کودکان ضروری است.

آیا دندان شیری عصب دارد؟ چه موقع دندان شیری به درمان (پالپ) عصب کشی (نیاز پیدا میکند؟

دندانهای شیری مثل دندان های دائمی دارای تمام اجزاء تشکیل دهنده ی یک دندان (شامل تاج، ریشه، عصب و رگ خونی) هستند فقط شکل و اندازه ی آنها متفاوت است. وقتی پوسیدگی یک دندان شیری زود ترمیم نشود به تدریج این ضایعه پیشرفت می کند و به فضای ناحیه مرکزی دندان که پالپ نامیده می شود و محتوای اعصاب و عروق خونی است میرسد و باعث ایجاد عفونت و گاهی درد

دندان میشود. این عفونت اگر به قدری زیاد شود که از انتهای ریشه خارج شود به لثه و استخوان اطراف دندان رسیده و باعث آسب و تورم لثه یا صورت و آسیب جوانه دندان دائمی می شود.





مصاحبه ای با آقای دکتر شاکریان متخصص بیماری های لثه و عضو هیئت علمی دانشکده دندان پزشکی شهرکرد

رشته تخصصی پرئودنتولوژی چیست؟

چه دغدغه هایی در رابطه با این رشته دارید؟
دغدغه ی اصلی این روزهای این رشته، این است که با توجه به این که درمان ایمپلنت روز به روز بیشتر جای خودش را باز میکند و در دسترس تر میشود، کمتر به حفظ دندان ها توجه میشود که وظیفه ی اصلی یک پرئودنتیست توجه به حفظ خود دندان ها است و در نهایت اگر امکان حفظ دندان ها نباشد، بعد جایگزینی آن ها توسط ایمپلنت خواهد بود که این مسئله باید بین دندان پزشکان عمومی هم مورد توجه قرار گیرد چه آموزش هایی در جهت افزایش آگاهی مردم مینند؟

مسئله ای که خیلی رایج است و مردم برای آن مراجعه میکنند بوی بد دهان است که عامل اصلی آن برمیگردد به جرم و پلاک های اطراف دندان که نهایتا به رعایت بد بهداشت دهان و دندان برمیگردد

بایستی حفظ بهداشت دهان و دندان و رعایت بهداشت حفره ی دهان که اصل اولیه در بدست آوردن و محافظت یک پرئودنشیوم سالم است، به خوبی بین مردم آموزش داده شود از نظر شما چه کسانی برای تحصیل در این رشته مناسب ترند؟

در درجه ی اول علاقه ی فرد خیلی مهم است و کسی که بهداشت حفره ی دهان و سلامت نسوج اطراف دندان ها دغدغه ی فکری او باشد

رشته پرئودنتولوژی با سلامت بافت های اطراف دندان سر و کار دارد که شامل نسوج نرم و سختی هستند که اطراف دندان ها توسط این بافت ها حفظ میشود و نهایتا باعث نگهداری و حفاظت از دندان ها و ظاهر و سیمای خوشایندی برای افراد میشود

چه درمان هایی در این حیطه تخصصی قرار میگیرند؟

درمان هایی که سلامت نسوج اطراف دندان ها را به خطر می اندازد، درمان اصلی و اولیه در این رشته هستند

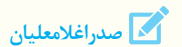
درمان دیگر که در این رشته می گنجد، درمان جراحی های ایمپلنت هست که از جراحی های ساده تا پیشرفته در این حوزه جزو فعالیت های رشته ی پرئو میباشد؛ البته هر کدام از این ها درمان هایی با وسعت گسترده ای را شامل میشود که در این بحث نمی گنجد.

باور غلط مردم در مورد درمان های این رشته چیست؟

مسئله ای که بین مردم به عنوان باور غلط جا افتاده این است که جرمگیری باعث آسیب به دندان ها و لثه میشود و باعث لقی دندان ها میشود

در صورتی که اگر تشخیص درستی در مورد جرم ها و سلامت نبودن اطراف دندان ها گذاشته شود، جرم گیری صحیح و به موقع باعث حفظ سلامتی لثه و پیشگیری از بیماری های پیشرفته لثه در روزها و ماه های بعدی خواهد شد

از فیشور سیلانت چه میدانیم؟



عمیق و مستعد پوسیدگی دندان بدون تراش دادن دندان و یا در مواردی همراه با تراش اندک دندان. ماده ی مورد استفاده در فیشور سیلانت باعث جلوگیری از دسترسی میکروب ها و سایر میکروارگانیسم های پوسیدگی زا به شیار های عمیق دندانها شده که معمولا این شیار ها در سطح جوندگی دندانهای آسیاب دائمی دیده می شوند. ماده ی مورد استفاده در فیشور سیلانت میتواند بی رنگ، هم رنگ دندان و یا دارای رنگ های خاص و فانتزی باشد.

نکته ی حائز اهمیت در مورد این درمان، نیاز به مراجعه مجدد به دندانپزشک و بررسی وضعیت درمان انجام شده می باشد که دوره های مراجعه ی ۶ ماهه برای این درمان باید در نظر گرفته شود.

فیشور سیلانت چیست؟ آیا فیشور سیلانت با ترمیم دندان متفاوت است؟ فیشور سیلانت برای چه کسانی و چه دندان هایی انجام میشود؟ برای یافتن پاسخ این سوالات در این مقاله کوتاه با ما همراه باشید.

فیشور سیلانت جزء اعمال پیشگیرانه ی دندانپزشکی است که بیشتر کودکان دوران دبستان (۶ تا ۱۲ سال) گروه هدف آن هستند و باید در دندانهایی انجام شود که فاقد پوسیدگی بین دندانی هستند و نیاز به ترمیم ندارند، همچنین در دندان های دارای شیار عمیق میتوان از این روش استفاده کرد البته فرد باید به روش های دیگر پیشگیری از پوسیدگی مثل فلوراید تراپی هم توجه کند.

فیشور سیلانت عبارت است از پر کردن شیارهای