

دندان استخوانی قوی و برآمده از میان لثه استس که دردش امان می‌برد و با شروع این درد بی‌امان افسوس و پشیمانی غالب‌ترین حس ماست. پوسیدگی و عفونتی که شادی خوردن نوشابه، شکلات و آسایش بی‌توجهی به دندان‌هایمان را به درد گزندهای تبدیل کرده است.

درد دندان دست از سر شما برنداشته است و در رنج و عذاب هستید. کار سختی در پیش دارید؛ باید تاوان بهدید، نتوان بی‌توجهی‌ها و مراقبتی‌هایی که در حق دندانانتان کرده‌اید و متأسفانه دندانپزشکی و هزینه‌های سنگینش، آخرین راه شماس. مبلغ زیاد، درد و از همه مهم‌تر، دندانی که دیگر مثل روز اول نیست تا ما را به‌راحتی برای گاز زدن‌ها یا نرم کردن لقمه‌های فربه و سخت یاری کند.

این در حالی است که به اعتقاد درمانگرا و پژوهش‌های انجام شده با مراقبت‌های ساده و چند دقیقه وقت گذاشتن برای مسواک زدن و نخ دندان کشیدن می‌توان تا حد قابل ملاحظه‌ای درد پوسیدگی عفونت را مدیریت کرد.

حفظ سلامت دهان برای سلامتی بدن ضروری است

پژوهشگران می‌گویند: «باکتری‌های ایجادکننده بیماری‌های لثه مانند التهاب لثه و پریودنتیت می‌توانند از طریق جریان خون به رگ‌های خونی در سایر نقاط بدن بروند و به‌طور بالقوه باعث التهاب و آسیب شوند. این التهاب می‌تواند منجر به ایجاد لخته‌های خونی کوچک و حمالت قلبی و سکته مغزی گردد.»

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۸ منتشر شده، نشان داده است که سلامت دهان و دندان پایین مستقیماً باعث بیماری قلبی و عروقی نمی‌گردد؛ اما اگر با عوامل خطرناک دیگری همچون سیگار همراه شود، این احتمال را بالا می‌برد.

حفظ سلامت دهان و دندان برای سلامتی تمامی بدن ضروری است. بسیاری از مردم دنیا به مشکلات و بیماری‌های لثه دچار هستند، اما اطلاعی از آن ندارند. علت این موضوع این است که معمولاً مردم در ارتباط با دندان احساس بیماری ندارند، بنابراین دلیلی برای مراجعه به دندانپزشک و اتخاذ شیوه‌های درمانی نمی‌بینند. شواهد متعدد نشان از تأثیر سلامت دهان و دندان بر بیماری‌های قلبی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که اگر فردی بیماری لثه پیشرفته یا کمی پیشرفته داشته باشد، خطر ابتلایش به بیماری‌های قلبی بیشتر از سایر اشخاص است.

قلب با سلامت دندان در ارتباط است

سلامت دهان و دندان و بیماری‌های قلبی به دلیل اشاعه و گسترش باکتری و دیگر جرم‌ها از طریق جریان بیماریانی که به بیماری‌های مزمن لثه مانند ورم لثه مبتلا هستند، به دلیل سطح پایین سلامت دهان بیشتر از سایرین در معرض خطر بیماری‌های قلبی قرار دارند؛ به‌ویژه اگر این بیماری‌ها تشخیص داده نشده و یا درمان نشده و یا درمان نشوند.

خون و از دهان به سایر بخش‌های بدن به یکدیگر مرتبط هستند. هنگامی که ایس باکتری‌ها به قلب می‌رسند، خودشان را به بخش آسیب‌دیده رسانده و باعث التهاب می‌شوند. این امر منجر به بیماری‌هایی همچون اندوکاردیتیس (التهاب پوشش داخلی قلب) یا همان عفونت غشای داخلی قلب می‌شود. دیگر بیماری‌های قلبی از جمله تصلب شرایین (گرفتگی شریان‌ها) و سکته نیز به التهاب منتهج از باکتری دهانی مرتبط هستند.

چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟

بیمارانی که به بیماری‌های مزمن لثه مانند ورم لثه مبتلا هستند، به دلیل سطح پایین سلامت دهان، بیشتر از سایرین در معرض خطر بیماری‌های قلبی قرار دارند؛ به‌ویژه اگر این بیماری‌ها تشخیص داده نشده و یا درمان نشوند. باکتری‌هایی که به عفونت لثه مرتبط هستند، در

گزارش روز

دندان وجود دارند و می‌توانند وارد جریان خون شوند که

بدین‌طریق خودشان را به رگ‌های خونی چسبانده و خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند. حتی اگر شما متوجه التهاب لثه‌تان نشوید، باز هم عدم حفظ بهداشت دهان و دندان و تجمع پلاک‌های دندانی، شما را در معرض خطر بیماری‌های لثه قرار می‌دهد. باکتری‌ها می‌توانند

به درون جریان خون وارد شده و باعث افزایش پروتئین می‌شود که خودش نشانه التهاب درون رگ‌های خونی است. این امر باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته می‌شود.

تحقیقاتی که اخیراً در میان بیش از ۶۵ هزار بیمار مبتلا به بیماری‌های قلبی (از جمله حملات قلبی) انجام شده، نشان می‌دهند که پس از عمل سن که یکی از عوامل مهم در ارتباط با بیماری‌های قلبی است ارتباطی

قلبی وجود دارد. علت آن شاید به وجود باکتری باویروسی ناشی از پوسیدگی‌های دندانی مربوط باشد که می‌تواند خطر گرفتگی عروق قلبی را تشدید کند که البته هنوز مطالعه بر روی آن ادامه دارد. بی‌شک حفظ سلامت دهان و دندان هرگز نباید نادیده گرفته شود.»

ارتباط انتشار عفونت لثه و بروز سرطان

تحقیقات نشان داده است که عدم رعایت بهداشت دهان و دندان و پخش شدن عفونت دندان در بدن می‌تواند خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها مانند تومور ریه، کیسه صفر، مری، گلو و حلق را بین ۲۰ تا ۷۰ درصد افزایش دهد. علت این امر ورود ویروس‌های دهانی ناشی از عدم رعایت بهداشت دهان و دندان به داخل بدن است. همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، اگر عفونت دندان موقع درمان شود، خطر سرطان آن به دیگر بخش‌های

صفحه ۵

یکشنبه ۱۱ آبان ۱۴۰۴

۱۱ جمادی‌الاول ۱۴۴۷ - شماره ۲۳۹۹۴

عضو کمیسیون بهداشت مجلس؛ طبق برنامه هفتم توسعه باید نرخ پوسیدگی دندان را از ۲/۱ به ۱/۴ برسانیم و برای تحقق هدف برنامه هفتم، باید سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی مناسب داشته باشیم؛ اگر دولت و وزارت بهداشت به جای صرف هزینه‌های زیاد برای درمان‌های پرهزینه بیشتر روی پیشگیری سرمایه‌گذاری کنند.

او با اشاره به جایگاه ویژه طب ایرانی در رویکردهای پیشگیرانه، اظهار می‌دارد: «طب ایرانی، مکتبی جامع با پیشینه‌ای عمیق است که با تکیه بر اصول شش‌گانه سبک زندگی سالم (سته ضروریه)، برنامه‌هایی فرهمجور برای حفظ و ارتقای سلامت ارائه می‌دهد.»

وی تصریح می‌کند: «این اقدامات در چارچوب نظام ارجاع و به‌ویژه در مناطق محروم، می‌تواند با هزینه‌ای کمتر، خدماتی اثربخش‌تر ارائه کند و فشار اقتصادی

درمان را کاهش دهد.»

چاپچی در پایان ضمن دعوت از مردم برای آشنایی بیشتر با آموزه‌های طب ایرانی، می‌گوید: «بن طبق، نقشه راه خودمراقبتی و پیشگیری برای هر فرد را ارائه می‌دهد. با بازگشت نگاه به سمت پیشگیری و توجه دوباره

به بهداشت، می‌توان جامعه‌ای سالم‌تر و نظام سلامت کارآمدتری ساخت.»

دو دندان دائمی پوسیده برای هر کودک

مدیرکل دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت با بیان اینکه دانش‌آموزان ایرانی در ۶ سن سالگی، یعنی هنگام ورود به دبستان، متأسفانه به‌طور متوسط پنج دندان شیری پوسیده دارند، از اجراء یوش سلامت دهان در مدارس سراسر کشور خبر داد.