



وزارت بهداشت
و آموزش پزشکی



القای بهداشت دهان و دندان



دکتر آرش زادهوش (دکترای دندانپزشکی)

سرشناسه: ابوالحسنی، احمد، ۱۳۵۲ -

عنوان و نام پدیدآور: الفبای بهداشت دهان و دندان /

پدیدآورندگان: احمد ابوالحسنی، آرش زادهوش.

مشخصات نشر: مشهد: وارستان، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۶۰ ص.: تصویر رنگی؛ ۱۷ × ۱۲ س.م.

فروست: الفبای علوم؛ ۵.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۳۳-۱-۴

وضعیت فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

موضوع: دهان -- بهداشت -- به زبان ساده

موضوع: دندان -- بهداشت -- به زبان ساده

شناسه افزوده: زادهوش، آرش، ۱۳۵۷ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۷۱۲ الف ۶۱ / RK

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۶۰۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۴۸۵۲۰

الفبای بهداشت دهان و دندان

دکتر احمد ابوالحسنی / دکتر آرش زادهوش

انتشارات وارستگان (وابسته به مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستگان)

محمد جهانگیر فیض آبادی / اکرم عیدی قلعه شیری

جیبی

اول

بهار ۱۳۹۰

۱۰۰۰ نسخه

۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۳۳-۱-۴

www.varapress.com

چاپ سعدی

۲۵۰۰۰ ریال

حق چاپ برای انتشارات وارستگان محفوظ می‌باشد.

ناشر از همکاری مطب دندانپزشکی دکتر ابوالحسنی در چاپ این کتاب به منظور کمک به توسعه فرهنگ کتابخوانی در کشور قدر دانی می‌کند.

مرکز پخش: مشهد، خیابان احمدآباد، بابک ۱، مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستگان
تلفن: ۶-۸۴۶۲۱۴۱ ۵۵۱۱ (واحد انتشارات)

نام کتاب

پدیدآورندگان

ناشر

طراح و صفحه‌آرا

قلم

نوبت چاپ

تاریخ چاپ

شمارگان

شابک

سایت

لینوگرافی، چاپ و معانی

بها

ای که با نامت جهان آغاز شد دفتر ما هم به نامت باز شد

کیست که نداند، کتاب یک دوست همیشگی است و کیست که بتواند بیش از عدد انگشتان یک دست بشمارد دوستان این چینی را، دوستانی که پس از گذشت سال‌ها، اگر ببینیمشان به لب به گلایه می‌گشایند و نه روی برمی‌گردانند، بلکه آغوش گرمشان را به نشانه استقبال می‌گشایند

با وجود چنین دوستانی، چرا ما کمتر سراغ آن‌ها می‌رویم و کمتر با آن‌ها انس می‌گیریم؟ ممکن است این پاسخ به ذهن بیاید که لحظات به سرعت از ما می‌گریزند، و فرصت مطالعه را از ما می‌ستانند.

به نظر می‌رسد اگر قدر ثانیه‌های بدون بازگشت را می‌دانستیم و از لحظه‌های با شکوه موفقیت چیزی شنیده بودیم، وقتی را برای با کتاب بودن کنار می‌گذاشتیم، و با خواندن کتاب، انگیزه بیشتری برای پیمودن قله‌های موفقیت یکی پس از دیگری کسب می‌کردیم، اما هنوز دیر نشده است. بدون شک هیچ‌گاه برای یک شروع دوباره و آن هم خواندن کتاب دیر نیست. اگر به جای تلاش دوباره، حسرت ایام از دست رفته را بخوریم مانند این است که تمام شب را برای از دست دادن خورشید گریه کنیم که در این صورت، لذت دیدن ستاره‌ها را از دست خواهیم داد.

اینک برای گریز از این بن بست، انتشارات وارستگان قصد دارد دریچه‌ای نو به سوی خوانندگان خود بگشاید و مجموعه کتاب‌های الفبای علوم را با وزن علمی بالا، حجم پایین و بهای اندک منتشر نماید.

خواندن کتاب‌های الفبای علوم وقت چندانی از خوانندگان نمی‌گیرد و چون به زبان ساده‌ای نگاشته شده است، آن‌ها را در پیچ و خم دشواری‌های متن گرفتار نمی‌کند؛ با توجه به اندازه جیبی آن، در همه زمان‌ها و مکان‌ها قابل خواندن است و به دلیل راحتی حمل و نقل، همراه همیشگی خوانندگان خواهد بود.

کتاب‌های الفبای علوم در قالبی فشرده، موضوعات و مطالب تخصصی را به شیوه‌ای نوین به مخاطبانش انتقال می‌دهد از آن‌جا که این مجموعه موضوعات گوناگونی را شامل می‌شود، در کنار هم، دایره‌المعارف علوم را برای استفاده همگان تشکیل می‌دهند.

در انتها، انتشارات وارستگان دست همه نگارندگانی که تمایل به انتقال یک پیام، کلام، تجربه و مهارت را در قالب مجموعه الفبای علوم دارند به گرمی می‌فشارد. امید بر آن می‌رود که به فضل الهی الفبای علوم مقبول خاطر دوستان افتد و باشد که کوچه باغ‌های خاطری را طراوت بخشد.

دکتر احمد ابوالحسنی

مدیر انتشارات وارستگان

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۱	ساختمان دندان شیری و دائمی
۱۳	دندان‌های شیری
۱۴	دندان‌های دائمی
۱۶	تشخیص دندان‌های شیری از دائمی
۱۹	پوسیدگی و راه جلوگیری از آن
۲۰	مستعدترین مکان‌ها در برابر پوسیدگی
۲۱	علائم پوسیدگی دندان
۲۲	عوامل مؤثر در بروز پوسیدگی
۲۲	راه‌های پیشگیری از پوسیدگی
۲۳	روش صحیح مسواک زدن
۲۵	روش صحیح نخ دندان کشیدن
۲۷	کاهش دفعات مصرف مواد قندی
۲۸	درمان ریشه (عصب کشی)
۳۱	بهداشت دهان و دندان در مادران باردار
۳۳	بهداشت دهان و دندان در نوزادان و کودکان
۳۵	بهترین روش مسواک زدن در اطفال
۳۶	بیماری‌های لثه و درمان آن



۳۶	خصوصیات لثه‌ی سالم
۳۷	علائم لثه‌ی بیمار
۳۷	علل بیماری‌های لثه
۳۸	درمان
۳۹	ماساژ لثه
۳۹	بیماری‌های شایع دهان و دندان
۴۱	جرم دندان
۴۲	بوی بد دهان و علل آن
۴۳	درمان بوی بد دهان
۴۴	تقویت دندان‌ها با فلوراید تراپی و فیشورسیلانت
۴۴	مسمومیت با فلوراید و درمان آن
۴۷	دهانشویه و ژل فلوراید
۴۸	پیشگیری
۵۰	حوادث دندانی در مدارس
۵۱	تغذیه‌ی مناسب در سلامت دهان و دندان
۵۴	اثرات تغذیه قبل از تولد
۵۵	پیام‌های بهداشتی
۵۹	منابع و مراجع

مقدمه

سلامت انسان‌ها و در نتیجه سلامت جامعه نقش مؤثری در توسعه و توانمندی جامعه دارد. سلامت، محور توسعه است و سطح سلامتی جامعه نیز از توسعه‌یافتگی آن تأثیر می‌پذیرد. مهم‌ترین مسأله در این راستا، آگاهی و شناخت کامل افراد می‌باشد و این امر میسر نمی‌گردد مگر به کمک بهره‌گیری از روش‌های جدید آموزشی و انجام پژوهش‌های نوین.

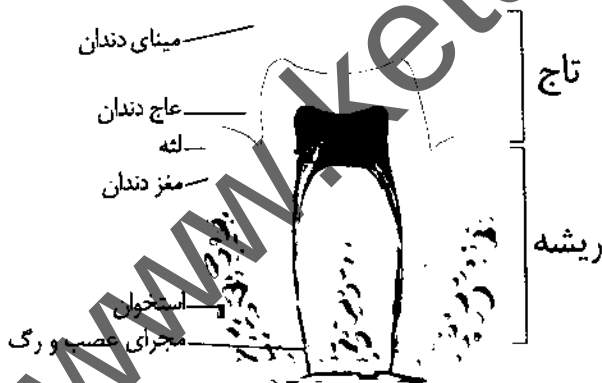
با ارتقاء سطح آگاهی عموم مردم در زمینه‌ی بهداشت دهان و دندان از طریق آموزش روش‌های صحیح بهداشت و فرهنگ‌سازی در این زمینه و همچنین جلب مشارکت آن‌ها، می‌توان نگرش، رفتار و عملکرد آنان را در رابطه با سلامت دهان و دندان تغییر داد و با این افزایش آگاهی که منجر به تغییر نگرش‌ها، باورها و در نهایت ایجاد الگوهای صحیح رفتارهای بهداشتی می‌شود، قدم مؤثری در تأمین سلامتی جامعه برداشت.

ساختار دندان، تاج، ریشه و داسمی

دندان از دو قسمت تاج و ریشه تشکیل شده است. تاج قسمتی از دندان است که در دهان دیده می‌شود و ریشه قسمتی است که در داخل استخوان فک قرار دارد.

تاج هر دندان از خارج به داخل سه لایه دارد: مینا، عاج و مغز دندان (پالپ). مینا بافت غیر زنده‌ی دندان است و از استحکام بالایی برخوردار می‌باشد اما عاج که زیر مینا قرار دارد بافتی زنده است و سختی کمتری دارد. مغز دندان حاوی اعصاب و رگ‌های خونی می‌باشد.

ریشه‌ی دندان نیز از سه لایه تشکیل شده که از خارج به داخل عبارتند از: سمان یا ساروج، عاج و مغز دندان (پالپ). سمان لایه‌ی نازکی است که در سطح خارجی ریشه قرار دارد و در امتداد مینای دندان است. در زیر سمان، عاج وجود دارد که ادامه‌ی عاج قسمت تاج دندان است. مغز دندان موجود در ریشه نیز در ادامه‌ی مغز دندان تاج می‌باشد.



شکل ۱: ساختمان دندان

هر انسان در زندگی خود دو سری دندان "شیری" و "دائمی" و سه دوره‌ی دندانی "شیری"، "مختلط" و "دائمی" دارد. از شش ماهگی که اولین دندان شیری رویش