**مقدمه**

دندانها عناصر سفید و سختی هستند که علاوه بر نقش جویدن غذا در صحبت کردن به صورت واضح و مشخص نقش مهمی را ایجاد می‌کنند. دندانهای خراب باعث بیماری و [بوی بد دهان](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%A8%D9%88%DB%8C+%D8%A8%D8%AF+%D8%AF%D9%87%D8%A7%D9%86) به هنگام تنفس می‌گردند. از طرفی دندان یکی از اولین اعضایی است که در برخورد با اشخاص دیده می‌شود و همچنین داشتن دندانهای خوب و سالم در زیبایی و جذابیت خیلی موثر است. در حدود سه چهارم مردم قبل از رسیدن به سن هفتاد سالگی دندانهای طبیعی خود را از دست می‌دهند. اگر قرار است دندانها برای یک عمر برای انسان کار کنند، بایستی در حفظ و نگهداری آن بسیار تلاش کرد.

**ساختمان دندان**

دندان از سه قسمت *ریشه ، تاج و گردن* تشکیل شده است. ریشه در داخل حفره دندانی جای دارد. تاج قسمتی است که در خارج حفره دندانی واقع است و گردن نیز به محل اتصال ریشه و تاج گفته می‌شود. در ضمن در برش طولی دندان ، قسمتهای مغز و عاج دندان قابل شناسایی است. مغز دندان حفره‌ای است که در قسمت مرکزی دندان قرار دارد و حاوی رگهای و اعصاب دندانی است و عاج را در قسمت تاج دندان ، *مینا* و در قسمت ریشه دندان ، *سیمان* می‌نامند. در دهان انسان دو نوع دندان شامل [دندانهای شیری](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86%D9%87%D8%A7%DB%8C+%D8%B4%DB%8C%D8%B1%DB%8C) و دائمی قابل مشاهده است. دندانهای شیری قبل از تولد در داخل فک جنینی بوجود می‌آیند و در آنجا پنهان می‌مانند. این دندانها (20 دندان اول کودک) از 6 ماهگی شروع به در آمدن می‌کنند و معمولا از 6 سالگی ریخته و جای خود را به دندانهای دائمی می‌دهند. تعداد دندانهای دائمی 32 عدد است و طرز قرار گرفتن آنها در فکها به ترتیب زیر می‌باشند:

* 8 دندان پیشین (*ثنایا*) در هر فک 4 عدد است که 2 عدد آنها در خط وسط و 2 عدد دیگر در طرفین آنها قرار دارند.
* 4 دندان نیش (*ایناب*) در هر فک 2 عدد که بطور قرینه در طرفین دندانهای پیشین قرار دارند.
* 8 دندان آسیای کوچک ، در هر فک 4 عدد که به تعداد 2 عدد در هر طرف دندانهای نیش واقع شده‌اند.
* 12 دندان آسیای بزرگ ، در هر فک 6 عدد که به تعداد 3 عدد در هر طرف دندانهای آسیای کوچک قرار دارند. سومین دندان به نام *آسیای بزرگ* یا *دندان عقل* معروف است.

**عوامل موثر در پوسیدگی دندانها**

* **سن :** [پوسیدگی دندان](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%BE%D9%88%D8%B3%DB%8C%D8%AF%DA%AF%DB%8C+%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86) در دوارن طفولیت و جوانی بیش از بقیه دوران زندگی است و در سن 17 تا 24 سالگی به حداکثر می‌رسد.
* **جنس :** بعضی از مطالعات حاکی از آن است که در شرایط اجتماعی و اقتصادی یکسان ، زنان در سنین جوانی نسبت به مردان همسن خود اندکی پوسیدگی بیشتری دارند.
* **شغل :** عوارض سو ناشی از شغل بر روی دندانها و نسوج پیرامون آنها جالب توجه است. به عنوان مثال نزد کسانی که مجبورند به نگه داشتن میخ در دندانها ، مانند نجارها ویا کفاشها و مبل سازها ، شیارهایی در کناره دندان ایجاد می‌شود و یا در کسانی که با آلات موسیقی و ... سروکار دارند و همچنین کسانی که قند و الکل زیاد مصرف می‌کنند، پوسیدگی معمول بوده و پوسیدگی سریع انجام می‌گیرد.

* **توارث :** بعضی خانواده‌ها نسبت به برخی خانواده‌های دیگر پوسیدگی کمتر یا بیشتری دارند. اگر چه نقش [کروموزومها](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%DA%A9%D8%B1%D9%88%D9%85%D9%88%D8%B2%D9%88%D9%85) در ایجاد پوسیدگی دندان مشخص نیست، ولی از نقش توارث در این زمینه نباید غافل شد.
* **بحرانهای روحی و روانی :** افرادی که تحت کنترل و مراقبتهای دندانی قرار دارند، چنانچه در یک دوره بحران روحی قرار گیرند، متعاقب آن پوسیدگی شدیدتری نسبت به گذشته خود نشان می‌دهند.
* **عوامل میکروبی :** به عنوان نمونه بین میزان پوسیدگی دندان و تعداد لاکتوباسیلهای موجود در دهان رابطه مستقیمی وجود دارد.
* **تغذیه :** کمبودهای غذایی که کمبود [ویتامین D](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86+D) ، C ، [A](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86+A) ، [فلوئور](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%81%D9%84%D9%88%D8%A6%D9%88%D8%B1) ، [کلسیم](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%DA%A9%D9%84%D8%B3%DB%8C%D9%85) ، [فسفر](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%81%D8%B3%D9%81%D8%B1) یا عدم متعادل بین کلسیم و فسفر از جمله آنهاست، می‌توانند در پوسیدگی دندانها دخیل باشند.

**بوی بد دهان**

* **عدم رعایت بهداشت دهان و دندان :** نشستن و تمیز نکردن دندان و دهان باعث می‌شود که خرده‌های غذایی در بین دندانها گیر کرده و محیط مناسبی برای رشد و تکثیر میکروبها فراهم آورند.
* **دندانهای پوسیده :** این قبیل دندانها به دو طریق باعث بوی بد دهان می‌شوند: اول اینکه به علت پوسیدگی حفره‌های مختلفی در دندان پیدا شده و خرده‌های غذایی را در خود جای می‌دهند و دیگری وجود عفونتهای دندانی شدید می‌باشد.
* **ورم لثه و مخاط دهان :** اگر به هر علت ممکن لثه یا مخاط دهان متورم شود، ممکن است در اثر ترشحات مختلف پاتولوژیک موجب بوی بد دهان شود.

* **پیوره :**یکی از عللی به شدت باعث تعفن دهان می‌گردد، مجموعه بیماریهایی است که به نام *پیوره* معروف است. در برخی از آن نوعی ترشحات چرکی در دهان و به خصوص جداره‌های داخلی لثه‌ها یا در حقیقت طوق (گردن) دندانها مشاهده می‌شود که خود این چرک عامل عمده در عفونی و بد بو شدن دهان محسوب می‌گردد.
* **وجود**[**پروتزهای دندانی**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%BE%D8%B1%D9%88%D8%AA%D8%B2+%D8%AB%D8%A7%D8%A8%D8%AA+%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86)**در دهان :** این موضوع اغلب به تمیز نشدن پروتزها یا مواد مصرف شده در ساخت آنها مربوط می‌شود.
* **ناهنجاریهای دندان :** نحوه قرار گرفتن دندانها در ایجاد بوی بد دهان موثر است. مثلا سوار شدن دندانها بر روی هم و کمی جا باعث می‌شود که مسواک در فواصل آنها خوب کار نکند.
* **پرکردگی‌های بد :** اگر پرکردگی دندانها با مهارت انجام نگیرد، جمع شدن مواد غذایی در قسمتهای ناصاف که خوب پرداخت نشده است، می‌تواند باعث بوی بد دهان گردد.

* **تغییر در ترشحات بزاق :** هر گونه تغییر در ترشح بزاق یا تغییر نسبت ترکیبات متشکله آن باعث بوی بد دهان می‌شود.
* **اعمال جراحی :** در برخی مواقع پس از جراحی دندان و یا کشیدن یک دندان ، بوی بد در دهان احساس می‌شود که معمولا پس از بهبود زخم از بین می‌رود.
* **جرم دندان :** جرم دندان یکی از عللی است که می‌تواند باعث بوی بد دهان شود. این رسوبات انواع گوناگون دارند که خود محیط مناسبی برای کشت میکروبها فراهم می‌آورند.

و علاوه بر علتهای فوق بیماریهایی مانند التهاب لوزه‌ها و سینوس‌ها ، بیماریهای ریوی ، مسمومیت‌های غذایی و دارویی و شاید دهها بیماری عمومی دیگر ممکن است باعث بوی بد دهان باشد و یا بر اثر مصرف اغذیه یا مواد خوراکی ، مانند مشروبات الکلی ، دهان بوی نامطبوع به خود می‌گیرد که از نظر اجتماعی پسندیده نیست.

**نکات اساسی بهداشت دهان**

1. استفاده از رژیم غذایی مناسب که مقدار مواد قندی آن متناسب باشد و نیز ویتامینهای مورد نیاز را به ویژه در مراحل رشد و نمو دندان تامین کند.
2. خودداری شکستن هر گونه مواد خوراکی مانند گردو ، پسته ، فندق، زیرا این عمل به مینای دندان آسیب می‌رساند.
3. شستن دندانها پس از هر وعده غذا یا لااقل قبل از خوابیدن.
4. حتی‌الامکان از خوردن غذا در غیر ساعات معین خودداری شود، زیرا به دنبال هر غذا یا شیرینی خود به خود یک حمله اسیدی حاصل می‌شود که برای دندانها مضر است.
5. دندانها را گاه به گاه یا لااقل سالی یک بار باید به دندانپزشک نشان داد.
6. سالم بودن لثه‌ها برای سلامتی دندانها موثر است.
7. موقع مسواک زدن دندانها باید مسواک را از طرف ریشه به طرف تاج دندان حرکت داد. بنابراین دندانهای ردیف فوقانی از بالا به پایین و دندانهای تحتانی باید از پایین به بالا مسواک شود. سطح داخلی دندانهای را نیز باید مسواک زد و هیچگاه نباید مسواک را بطور افقی به دندانها کشید.
8. در انتخاب [خمیر دندان](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%AE%D9%85%DB%8C%D8%B1+%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86) باید انواعی انتخاب شوند که لثه‌ها و مخاط دهان به آن حساسیت نشان ندهند.
9. از نوشیدن مشروبات الکلی و استعمال دخانیات باید جلوگیری کرد.
10. در صورت استفاده از دندان مصنوعی باید آنها را تمیز نگه داشت.
11. هنگام صحبت کردن باید آهسته صحبت کرد تا آب دهان بر روی مخاطب پرتاپ نشود.
12. شست و شوی دستها قبل از شروع به غذا خوردن ضروری است. این عمل از انتقال آلودگی‌های دست به دهان جلوگیری می‌کند.
13. نباید شستن دهان قبل از خواب فراموش شود، زیرا در مدت خواب شبانه میکروبهای موجود در دهان می‌توانند بسیار زیان‌آور باشند.
14. دهان بیماران احتیاج به مراقبت بیشتری دارد، لذا باید بیمار را مرتبا دهان‌شویه داد.
15. از دادن مسواک شخصی به دیگران خودداری شود، زیرا امکان انتقال بیماری از طرفین به یکدیگر امکان‌پذیر است.
16. از گذاشتن قرص و مواد مسکن روی دندانها پوسیده به هنگام درد باید امتناع کرد، زیرا باعث آزار لثه‌ها می‌شود.
17. در صورت وجود دندان کشیده در دهان ، سعی شود به جای آن دندان گذاشته شود، تا به برقراری تعادل بین دندانها کمک کند.
18. خلال کردن دندانها عملی است مفید.
19. نباید پس از نوشیدن مایعات بسیار سرد، بلافاصله چیزهایی گرم نوشید یا خورد، عکس این قضیه صادق است.