



سلامت دهان: آنچه پشت لبخند شماست.

دهان یکی از اعضا چند وظیفه ای شامل سخن گفتن، خوردن، تشخیص مزه، بوسیدن و لبخند زدن می باشد. داشتن دندان و لثه سالم کلید حفظ سلامت دهان می باشد. علاوه بر بزرگسالان، کودکان هم باید توجه ویژه ای به بهداشت دهان داشته باشند. در این بروشور در مورد آنچه پشت لبخند شماست، آشنا می شویم.



پیامبر خدا (ص): جبرئیل، آن اندازه مرا به مسواک زدن سفارش می کرد که گمان بردم آن را واجب قرار خواهد داد. امام باقر (ع): خواندن دو رکعت نماز با مسواک، با فضیلت تر از هفتاد رکعت بدون مسواک است. پیامبر خدا (ص): جبرئیل، چندان مرا به مسواک زدن سفارش کرد که بر دندان هایم ترسیدم.

دندان: کمک به هضم غذا

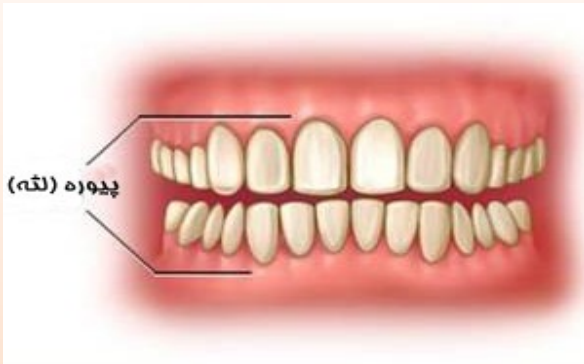
سه کارکرد اصلی دهان شما، گاز گرفتن، جویدن و بلعیدن است که در حقیقت دندان ها به همه این اعمال کمک می کنند. اغلب مردم ۳۲ دندان دارند. دندان ها دارای دو قسمت اصلی می باشند. تاج قسمتی است که شما می توانید ببینید. در صورتی که ریشه زیر لثه های شما پنهان می باشد. هر دندان لایه های زیادی برای حفاظت از پوسیدگی و سوراخ شدن دارد. تاج از لایه سختی به نام مینا پوشیده شده است. پلاک می تواند روی مینا تشکیل شود و باعث پوسیدگی و سوراخ شدگی شده و حساسیت به سرما ایجاد نماید.



اگر هیچ غذایی بین دندانهای شما گیر نکند، بازهم لازم است حداقل یکبار در شبانه روز از نخ استفاده کنید. دندانها دارای ۵ سطح هستند، که تنها سه سطح آن با مسواک تمیز می شود. سطح بین دندانی به هیچ وجه با مسواک تمیز نمی شود و حال این که میکروب که عامل پوسیدگی است در آنجا نیز لانه می کند.

لثه: رنگ صورتی علامت سلامت است.

شما به لثه خود زیاد نمی اندیشید، اما آنها در سلامت دهان نقش حیاتی دارند. لثه سفت و با قوام و صورتی رنگ، دندانها را سرجایشان نگه می دارد. پلاک دندانی و رسوب روی دندانها باعث آسیب به لثه ها می شود. اگر لثه قرمز باشد، تورم داشته باشد و به آسانی خونریزی کند ممکن است دچار التهاب و پیوره شده باشد. حتی اگر علائم خفیف باشد باید درمان انجام شود. در صورت عدم درمان می تواند باعث بیماری شدید لثه گردد. در این حالت حتی می تواند استخوان فک را گرفتار کند و باعث از دست رفتن برخی از دندانهای شما گردد.



به طور کلی سه نوع مواد است که در شیارهای هر دندان، بین دندان ها و بین دندان ها و لثه رسوب می کنند:

۱. مواد غذایی که در طی روز مصرف می شود.
۲. پروتئین های بزاق و موادی که در طی شبانه روز بر اثر تجزیه مواد غذایی توسط آنزیم ها و میکروب های موجود در دهان بوجود می آید.
۳. میکروب هایی که به طور طبیعی در محیط دهان وجود دارند.

هدف اصلی از مسواک زدن پاک کردن کلیه این مواد از سطوح مختلف دندانی است.



شرکت زغالسنگ پروده طبس

سلامت دهان

آنچه پشت لبخند شما است

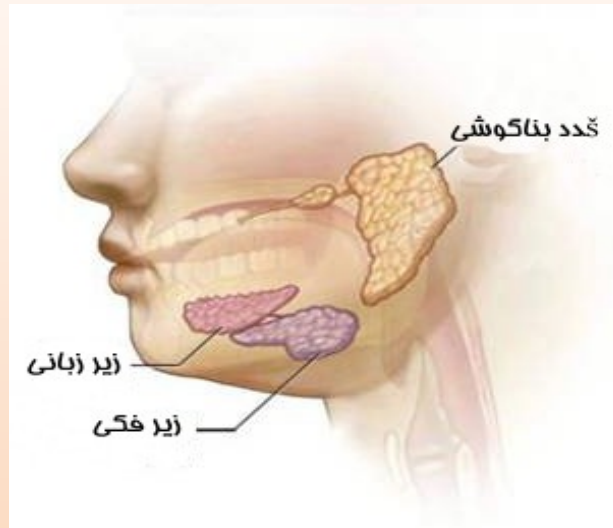


تهیه کننده:

واحد بهداشت حرفه ای

غدد بزاقی: کمک به هضم غذا ، پیشگیری از پوسیدگی دندان

دهان دارای سه جفت غدد بزاقی و تعداد کمتری از غدد کوچک می باشد. این غدد، کار تولید و ترشح بزاق را بر عهده دارند که نقش مهمی را در سلامت دهان ایفا می کند. بزاق باعث تسهیل در بلع و همچنین حاوی آنزیم می باشد که به هضم غذا کمک می کند. سایر اعمال بزاق شامل پاک کردن دهان از غذا و جلوگیری از آسیب اسید و خوراکی ها بر روی دندانها، از بین بردن میکروارگانیسم های بیماری زا، جایگزینی عناصر معدنی روی مینای دندان و کمک به بهبود زخم های دهان می باشد.



روی سطح زبان که حتما باید مسواک کشیده شود و لای پُرزهای زبان نیز تمیز گردد. البته این کار باید آهسته و آرام انجام شود تا به بافت زبان آسیبی وارد نشود.

سلامت باشید

زبان: تشخیص مزه و تکلم

زبان بافت عضلانی است که از لایه مخاطی پوشیده شده است. برجستگی های کوچکی که پایپلا می نامند، روی سطح بالائی زبان را پوشانیده و در میان پایپلا جوانه های چشایی قرار دارند. مناطق معینی از زبان همان طوری که در شکل نشان داده شده است، مربوط به مزه های تلخی، ترشی، شوری و شیرینی است. زبان به حرکت غذا برای جویدن و بلعیدن و نیز صحبت کردن کمک می کند. زبان نقش مهمی در سلامت دهان دارد. ذرات غذا به سطح زبان شما می چسبند و باعث ایجاد بوی بد دهان می شوند. هنگام مسواک کردن دندانها باید زبان نیز مسواک گردد.



تجمع میکروبها روی دندان پلاک میکروبی است و این همان لایه زردی است که اگر چند روز مسواک نزنیم ، روی دندان ها جمع می شود. اگر این پلاک را از روی دندان ها حذف کنیم، میکروب ها را از دندان ها دور کرده و دیگر پوسیده نمی شوند.