

بهداشت دهان

بهداشت عمومی دهان و دندان یک تخصص غیر بالینی در دندان پزشکی است.

بهداشت دهان و دندان شامل تشخیص سلامتی دهان و بهبود آن در میان جوامع و نه فقط در اشخاص است. یکی از موضوعات بحث برانگیز در خصوص بهداشت دهان و دندان، فلوئورید کردن آب آشامیدنی است. همچنین، دهان شویه‌های تبنغاتی نیز یکی از موضوعات مهم این رشته به شمار می‌رود زیرا بعضی از مطالعاتی که در این رابطه صورت گرفته، سرطان دهان را به استفاده از آنها ربط می‌دهد.

حتی با وجود فلوئورید کردن و رعایت بهداشت دهان، باز هم پوسیدگی دندان چزو بیماریهای مرتبط با غذا محسوب می‌شود که همهٔ خانواده‌ها گرفتار آن می‌شوند و از نظر اقتصادی تحت تأثیر هزینه‌ای برابر بیماری‌هایی چون حملهٔ قلبی، دیابت و چاقی قرار می‌گیرند.

با این حال روش‌های آسانی برای جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها وجود دارد، مانند طرح‌های ملی که در آمریکا صورت می‌گیرد. طبق نتیجه‌ای که از این طرح‌ها گرفته شد، حداقل دوبار در روز جویدن فورم خاصی از خمیردندان باعث کاهش اسید باقی مانده از تجزیهٔ مواد غذایی روی دندان‌ها می‌شود، اسید آنها را خنثی کرده و در نتیجه منجر به پاک شدن دندان‌ها پس خوردن غذا می‌شود

همهٔ پوسیدگی‌ها بخاطر حبس غذا بین دندان‌ها و تبدیل شدن به اسید صورت می‌گیرد. با اینکه ۹۵٪ غذاها پس از هر وعده غذایی بین دندان حبس می‌شود ولی ۸۰٪ پوسیدگی‌ها در شیارها و فرورفتگی‌های سطح جوندگی دندان است، جایی که مسواک و خمیر دندان فلوئورید به آن دسترسی ندارد.

پوشش‌های دندان که سطح شیارها را پوشانده‌است، مانند سدی عمل می‌کند که مانع حبس غذاها و تبدیل شدن آنها به اسید و خوردگی دندان‌ها می‌شود. این پوشش‌ها درصد تأثیری مانند فلوئورید کردن دندان‌ها دارد و از ۸۰٪ پوسیدگی‌ها جلوگیری می‌کنند.

جویدن فیبر بعد از هر وعده، مانند کرفس، باعث می‌شود که کربوهیدرات‌های غذایی که بین شیارها گیر کرده را رقیق سازد، اسید حاصل از آنها را خنثی کند و دندان‌ها را حتی بهتر از جویدن خمیردندان‌های مخصوص یا آدامس تمیز کند.

جویدن خمیردندان بعد یا قبل مسواک زدن منجر به این می‌شود که سطوح مستعد پوسیدگی، سطوح بین دندان‌ها و شیارهای سطح دندان را که دور از دسترس ایاف مسواک هستند، توسط فلوئورید تمیز شود.

ما هم اکنون راه‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان را می‌دانیم ولی هدفمان این است که این روش‌ها را ساده، آسان و در دسترس همگان قرار دهیم.

بهداشت عمومی دهان و دندان، حوزه‌ای است که براساس پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها و بیماری‌های پریو(بیماری لایه‌هایی که دندان را دربر دارد) قرار گرفته. بهداشت دهان و دندان توسط طرح‌هایی با بودجه‌های دولتی بیشتر تمرکز خود را روی دانش آموزان مدارس دولتی قرار داده زیرا این اعتقاد وجود دارد که دانش آنها در زمینه بهداشت دهان تنها راهی است که منجر به بهبود سلامت دهان و دندان در جامعه می‌شود. در گذشته، الگوهای این طرح شامل بازدید سالانه دندانپزشکان به مدارس و آموزش طرز صحیح مسواک زدن به آنها بود. در دهه ۱۹۷۰، این طرح نیاز به الگوهای پیچیده تر و پیشرفته تر داشت. در این مرحله، دندانپزشک هفته‌ای یک جلسه یک ساعته به مدرسه‌ها می‌رفتند و توضیحات و راهکارهایی در این حوزه ارائه می‌داد، همچنین به سؤالات دانش آموزان در این خصوص پاسخ می‌داد. این طرح با همکاری دندانپزشک، بهداشت کار دهان و دندان و با کمک معلم‌هایی که از قبل تحت آموزش قرار گرفته بودند، اجرا می‌شد. همچنین برنامه‌های تصویری ویژه‌ای به والدین بچه‌ها داده می‌شد تا آنها نیز تشویق به یادگیری در این زمینه شوند.

در مگیاسی بزرگتر، سرویس بهداشت عمومی دهان و دندان علاقه مند به بهبود سلامت دهان در جوامع پرجمعیت است. نتیجه آزمایش‌های سرویس سلامتی عمومی آمریکا منجر به افزودن فلوئورید به آب آشامیدنی شد. همچنین در اواسط دهه ۱۹۴۰ سرویس نامبره، این آب را به آمریکایی‌های بومی و اسکیموهای آلاسکا می‌داد.