



گردآوری و تنظیم:

فرهت هژیر امیری



دانشگاه علوم پزشکی گیلان
دانشکده دندانپزشکی

بهار - ۹۳

مقدمه:

کاهش میزان انسولین سبب افزایش قند خون بدن می شود. این بیماری که در اصطلاح پزشکی، دیابت نام دارد، در میان عامه به «بیماری قند» مشهور است. افزایش میزان قند خون می تواند به قسمت های مختلف بدن نظیر قلب، عروق، کلیه و چشم صدماتی وارد کند. همچنین می تواند سلامت دهان و دندان را به مخاطره بیندازد و آن ها را مستعد صدمات و بیماری های مختلفی کند. افراد مبتلا به دیابت در معرض ابتلا به عفونت های دهان، به ویژه بیماری های پریودنتال (لته) می باشند. بیماری پریودنتال می تواند به لته و استخوان آسیب برساند و به مشکلات دردناک در جویدن منجر شود. همچنین در برخی موارد ممکن است باعث از دست رفتن دندان شود. افزایش قند خون توانایی سیستم دفاعی بدن در برابر میکروب ها را کاهش می دهد و روند ترمیم زخم را کند می کند؛ لذا در صورت کوتاهی افراد دیابتی در رعایت بهداشت دهان و دندان، در معرض ابتلا به بیماری های پیشرفته لته و پوسیدگی منتشر دندان ها هستند.

دیابت چگونه به دهان و دندان صدمه می زند؟

مشکلات دهان و دندان ممکن است در هر شخصی ایجاد شود. یک لایه نازک چسبناک با میکروارگانیسم های فراوان به نام پلاک، روی سطح دندان ها ساخته می شود. قند خون بالا به رشد میکروب ها کمک بیشتری می کند، و به دنبال آن لته ها قرمز، ملتهب و متورم می شوند. قرمزی و خون ریزی لته ها حین مسواک زدن یکی از اولین نشانه های بیماری لته است. بیماری لته می تواند منجر به عفونت لته و استخوان های نگهدارنده دندان شود. با پیشرفت التهاب، لته از سطح دندان دور می شود و دندان ها سست می شوند. سیگار کشیدن مخصوصا در افراد بالای چهل و پنج سال می تواند این روند تخریبی را تشدید کند.

نشانه های صدمه به بافت دهان و دندان چیست؟

✗ قرمزی، تورم و التهاب لته

- ✗ خون ریزی از لته ها، به صورت خود به خود، حین مسواک زدن یا بعد از بیدار شدن از خواب
- ✗ لق شدن یا حساس شدن لته ها
- ✗ بوی بد دهان

چگونه می توان سلامت دهان و دندان را حفظ کرد؟

❖ به طور منظم به دندانپزشک مراجعه شود:

بیماران دیابتی مستعد ابتلا به عفونت های دهانی هستند، لذا بایستی حداقل دو بار در سال به دندانپزشک مراجعه کنند تا سلامت دندان هایشان بررسی شود.

معاینه منظم دندان ها و تمیز نگه داشتن آن ها باعث حفظ سلامت دهان می شود. همچنین دندانپزشک می تواند راه های مراقبت خانگی از دندان ها و لته را آموزش دهد.

❖ از بین بردن پلاک:

پلاک چسبنده دندان که شامل غذاها، بزاق دهان و میکروب هاست، بعد از خوردن مواد غذایی روی دندان ها تشکیل می شود. پلاک دندان، اسیدی تولید می کند که مینای دندان را از بین می برد.

اگر پلاک دندان برطرف نشود، به جرم دندان تبدیل می گردد. این جرم زیر خط لته تشکیل می شود و به سختی توسط نخ دندان از روی دندان برداشته می شود. اگر این جرم مدت طولانی تری روی دندان باقی بماند، ضرر بیشتری خواهد داشت.

باکتری های موجود در پلاک دندان، باعث التهاب و بیماری لته می شوند. همانطور که پیشتر گفته شد، داشتن قند خون بالا، اغلب بیماری لته را بدتر خواهد کرد.

❖ هر روز و به طور صحیح مسواک بزنید:

اگر روزی دو بار دندان هایتان را به طور صحیح مسواک بزنید، نه تنها دهانتان خوشبو می شود، بلکه میکروب های مضر دهان نیز از بین می روند. این میکروب ها باعث تشکیل پلاک دندان و عفونت های دهانی می شوند.

برای اینکه به طور صحیح مسواک بزنید، باید سر مسواک را با زاویه ۴۵ درجه نسبت به لثه نگه دارید، سپس قسمت جلو، پشت و سطوح جوده دندان ها را مسواک بزنید. همچنین سطح زبان و لثه خود را به آرامی مسواک بزنید.

اگر نگه داشتن مسواک در دستان شما سخت است، مثلاً دچار آرتروز انگشتان دست هستید، می توانید از مسواک برقی استفاده کنید.

❖ استفاده از نخ دندان:

کشیدن نخ دندان، پلاک دندان را از بین می برد. قسمتی از دندان ها مثل بین دندان ها را که نمی توان با مسواک تمیز کرد، با نخ دندان می توان به راحتی تمیز نمود. نخ دندان، مواد غذایی باقیمانده در بین دندان ها را خارج کرده و از تشکیل پلاک و پوسیدگی دندان جلوگیری می کند.

❖ مراقب دندان مصنوعی خودتان باشید:

فیت نبودن دندان مصنوعی با دهان یا لق زدن آن می تواند باعث ناراحتی و عفونت لثه شود. لذا حتما این مشکل را به دندانپزشک خود بگویید تا سایز دندان مصنوعی را متناسب کند.

وقتی بیماری دیابت دارید، احتمال ابتلا به عفونت قارچی دهان مثل برفک دهان در شما زیاد است و داشتن یک دندان مصنوعی نامناسب، احتمال ابتلا به این عفونت را بیشتر می کند.

بایستی هر روز دندان مصنوعی خود را از دهان تان بیرون بیاورید و کاملاً بشویید تا خطر ابتلا به عفونت های دهانی کم شود.

❖ دخانیات را کنار بگذارید:

مصرف دخانیات مثل سیگار، پپ، قلیان و ... برای بهداشت و سلامت دهان مضر است. اگر شما دیابت داشته باشید و سیگار هم بکشید، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری های لثه قرار دارید.

تنباکوی موجود در محصولات دخانی، لثه را تخریب کرده و باعث پسروی آن می شود. همچنین از دست دادن بافت و استخوان را تسریع کرده و منجر به افتادن دندان ها می شود.

لذا سیگار نکشید. دلایل ترک سیگار را روی یک کاغذ بنویسید، یک تاریخ برای ترک آن تعیین کنید و از کمک و حمایت افراد خانواده و دوستان خود برای این کار استفاده کنید.

❖ برای جراحی دهان و دندان آماده شوید:

کنترل مناسب قندخون در بیماری دیابت، خطر ابتلا به عفونت را کاهش و سرعت بهبودی دیابت را افزایش می دهد.

اگر نیاز به عمل جراحی در ناحیه دهان دارید، قبل از عمل به دندانپزشک یا جراح خود بگویید که بیماری دیابت دارید. ممکن است پزشک به شما توصیه کند، تا زمانی که قندخون شما تحت کنترل در نیامده است، عمل جراحی را انجام ندهید.

❖ علائم هشداردهنده را بشناسید:

بررسی و معاینه منظم دهان و دندان ها توسط دندانپزشک خیلی مهم است، زیرا دندانپزشک می تواند بیماری لثه را تشخیص دهد، حتی بدون اینکه درد و یا نشانه ای از بیماری لثه داشته باشید.

اما شما خودتان باید دندان ها و لثه خود را برای مشخص شدن علائم آسیب، آزمایش و بررسی کنید.

اگر هنگام بررسی دندان ها و لثه خود، متوجه قرمزی، ورم و خونریزی لثه، لق بودن دندان، خشکی دهان، درد و یا هر گونه مشکل دهانی گشتید که شما را نگران می کرد، هر چه سریع تر به دندانپزشک مراجعه کنید.

در مطب دندان پزشکی چه باید کرد؟

- ❌ در اولین ملاقات با دندان پزشک او را در جریان بیماری خود قرار دهید.
- ❌ با آگاهی کامل از میزان قند خونتان به دندانپزشک مراجعه کنید، چراکه برای انجام برخی درمان های دندانپزشکی در بیماران با قند خون بالا محدودیت هایی وجود دارد یا باید ملاحظات خاصی را (نظیر مصرف آنتی بیوتیک پیش از درمان) در نظر گرفت.
- ❌ داروهای خود را پیش از مراجعه به دندانپزشک مصرف کنید تا قند خونتان در حد طبیعی باشد.
- ❌ مصرف داروهایی که قند خون را کاهش می دهند، ممکن است منجر به افت بیش از حد قند خون و بروز شوک هایپوگلیسمی و بیهوشی شود. برای پرهیز از این اتفاق در حین درمان دندان پزشکی با خود دارو یا غذا همراه داشته باشید.

