

۸۵ درصد سالمندان ایرانی در معرض خطر بیماری پیوره هستند

قاتل خاموش دندان‌های سالمندان

و تشدید بیماری‌های سیستمیک دارد. بر اساس آخرین پیمایش ملی سلامت دهان و دندان در ایران، بیش از ۸۵ درصد سالمندان از دندان‌های پوسیده و درمان نشده رنج می‌برند. این آمار هشداردهنده نشان می‌دهد که نیاز به آگاهی‌بخشی و اقدامات پیشگیرانه در این حوزه بیش از پیش احساس می‌شود.



بینا مهدوی

روزنامه نگار

راه‌های پیشگیری از بیماری‌های لثة

بیماری‌های لثة از شایع‌ترین مشکلات دهان و دندان هستند که اغلب به دلیل ناآگاهی یا سهل‌انگاری در مراقبت‌های بهداشتی ایجاد می‌شوند. پرودنتیت (التهاب پیشرفته لثة) معمولاً زمانی تشخیص داده می‌شود که آسیب‌های جدی به بافت لثة و استخوان فک وارد شده و حتی ممکن است منجر به از دست دادن دندان شود. با این حال، خبر امیدوارکننده این است که با رعایت مجموعه‌ای از اقدامات ساده اما مؤثر، می‌توان از بروز این بیماری پیشگیری کرد یا آن را در مراحل اولیه کنترل نمود. در این جا، به مهم‌ترین راهکارهای محافظت از سلامت لثة می‌پردازیم.

۱. **رژیم غذایی:** تغذیه مناسب نه تنها برای سلامت عمومی بدن، بلکه برای حفظ قدرت لثة‌ها و دندان‌ها ضروری است. یک رژیم متعادل سرشار از ویتامین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کرده و مقاومت لثة‌ها در برابر عفونت را افزایش دهد.

- میوه‌ها و سبزیجات تازه: مواد غذایی مانند هویج، سیب و کرفس به دلیل بافت فیبری، به پاک‌سازی طبیعی دندان‌ها و تحریک جریان خون در لثة‌ها کمک می‌کنند.

- اسیدهای چرب امگا ۳: ماهی‌های چرب مانند سالمون و تن، گردو و دانه کتان دارای خواص ضد التهابی هستند که خطر ابتلا به پرودنتیت را کاهش می‌دهند.

- پرهیز از قندهای صنعتی: باکتری‌های مضر دهان از قندها تغذیه می‌کنند و اسید تولیدشده توسط آن‌ها به مینای دندان و لثة آسیب می‌زند. کاهش مصرف شیرینی‌ها، نوشابه و آب‌میوه‌های صنعتی گام بزرگی در پیشگیری محسوب می‌شود.

۲. **دوری از دخانیات:** استعمال سیگار، قلیان یا سایر محصولات تنباکو، یکی از اصلی‌ترین عوامل خطر برای بیماری‌های لثة به شمار می‌رود. نیکوتین موجود در تنباکو با تنگ کردن رگ‌های خونی لثة، اکسیژن‌رسانی و تغذیه بافت‌ها را مختل می‌کند. این امر نه تنها بهبودی لثة‌های ملتهب را به تأخیر می‌اندازد، بلکه محیط دهان را برای رشد باکتری‌های بیماری‌زا مساعد می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند افراد سیگاری تا چهار برابر بیشتر از غیرسیگاری‌ها در معرض از دست دادن دندان هستند. ترک دخانیات، حتی پس از سال‌ها مصرف، می‌تواند به ترمیم تدریجی سلامت لثة‌ها بینجامد.

۳. **مسواک زدن صحیح:** بسیاری از افراد تصور می‌کنند مسواک زدن یک اقدام ساده و روزمره است، اما اشتباهات رایج در این فرایند می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد. اصول کلیدی مسواک زدن مؤثر عبارتند از:

- انتخاب مسواک مناسب: استفاده از مسواک با موهای نرم یا متوسط و سر کوچک که به تمامی نقاط دهان دسترسی دارد. مسواک‌های سخت یا قشقرق بیش از حد به دندان‌ها باعث تحلیل لثة و افزایش حساسیت می‌شوند.

- زمان و تکنیک مناسب: مدت زمان ایده‌آل مسواک زدن دو تا سه دقیقه است. حرکت مسواک باید به صورت چرخشی و با زاویه ۴۵ درجه نسبت به خط لثة باشد تا پلاک‌های زیر مرز لثة نیز پاک شوند. سطوح داخلی دندان‌ها و زبان نباید فراموش شوند.

- تعویض به موقع مسواک: هر سه تا چهار ماه یک‌بار یا پس از بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، مسواک خود را جایگزین کنید.

۴. **نخ دندان:** بیش از ۳۰ درصد سطح دندان‌ها بین فواصل آن‌ها قرار دارد که مسواک به آن دسترسی ندارد. باقی ماندن ذرات غذا در این نواحی، منجر به تشکیل پلاک و در نهایت جرم دندان می‌شود که عامل اصلی التهاب لثة است. استفاده روزانه از نخ دندان یا مسواک بین دندانی این مشکل را حل می‌کند. نخ را به آرامی بین دندان‌ها حرکت دهید و از فشار دادن آن به لثة خودداری کنید. برای هر دندان از بخش تمیز نخ استفاده کنید تا باکتری‌ها منتشر نشوند. در صورت خونریزی اولیه لثة، استفاده از نخ دندان را قطع نکنید. این علامت اغلب نشانه التهاب است و با ادامه روند، بهبود می‌یابد.

پرودنتیت یک بیماری التهابی پیش‌رونده است که بافت‌های حمایت‌کننده دندان شامل لثة، لیگامان پرودنتال و استخوان فک را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری با تجمع پلاک‌های باکتریایی آغاز می‌شود و در صورت عدم درمان، به تدریج به تخریب استخوان و از دست دادن دندان می‌انجامد. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO)، پرودنتیت پس از پوسیدگی دندان، دومین بیماری شایع دهان در جهان است و بیش از ۴۷ درصد افراد بالای ۳۰ سال به درجات مختلف آن مبتلا هستند. در سالمندان، این رقم به دلیل عوامل خطرزای اضافی مانند دیابت و ضعف سیستم ایمنی، به‌طور قابل توجهی بالاتر است.

علل و عوامل

دکتر مرتضی ابریشمچی، دندانپزشک و متخصص پرودنتولوژی، در گفت‌وگو با هفته‌نامه آتیه نو توضیح می‌دهد:

«پرودنتیت یک بیماری چند عاملی است که ترکیبی از عوامل میکروبی، ژنتیکی و محیطی در بروز آن نقش دارند. عدم رعایت بهداشت دهان، سنگ بنای اصلی ایجاد این بیماری است. عوامل ایجاد این عارضه را می‌توان در چند مورد برشمرد:

۱. تجمع پلاک و جرم دندان

- پلاک دندان یک لایه نرم و چسبنده از باکتری‌ها و باقی‌مانده‌های غذایی است که روی سطح دندان

تشکیل می‌شود. اگر پلاک به‌طور منظم با مسواک و نخ دندان پاک نشود، طی ۲۴ تا ۷۲ ساعت معدنی شده و به جرم دندان (تارتار) تبدیل می‌شود. جرم دندان نه تنها محلی برای تجمع باکتری‌های بیماری‌زاست، بلکه با تحریک لثة، موجب ایجاد التهاب و خونریزی می‌شود.

- مطالعات نشان می‌دهند که بیش از ۳۵۰ گونه باکتری در دهان انسان شناسایی شده‌اند که حدود پنج درصد آن‌ها در ایجاد پرودنتیت نقش کلیدی دارند.

۲. عوامل ژنتیکی

- برخی افراد به‌طور مادرزادی مستعد ابتلا به بیماری‌های لثة هستند. جهش در ژن‌های مرتبط با پاسخ ایمنی می‌تواند خطر ابتلا به پرودنتیت را افزایش دهد.

۳. بیماری‌های سیستمیک

- دیابت: قند خون بالا باعث اختلال در گردش خون لثة و تضعیف سیستم ایمنی می‌شود. خطر ابتلا به پرودنتیت در بیماران دیابتی نوع ۲ حدود سه برابر بیشتر از افراد سالم است.

- بیماری‌های قلبی-عروقی: التهاب مزمن ناشی از پرودنتیت می‌تواند با تشدید آترواسکلروز (تصلب شرایین)، خطر سکته قلبی و مغزی را افزایش دهد.

۴. سبک زندگی

- سیگار: نیکوتین موجود در سیگار، خون‌رسانی به لثة را کاهش داده و توانایی بدن در مقابله با عفونت‌ها را تضعیف می‌کند.

- تغذیه نامناسب: مصرف بیش از حد قند و اسیدهای غذایی، محیط مناسبی برای رشد باکتری‌های پاتوژن فراهم می‌کند.

علائم

دکتر ابریشمچی هشدار می‌دهد: «پرودنتیت یک بیماری خاموش است. بسیاری از بیماران تا مراحل پیشرفته بیماری، هیچ علامت واضحی ندارند. این ویژگی، لزوم معاینات منظم دندانپزشکی را پررنگ‌تر می‌کند. علائم اولیه پیوره شامل خونریزی لثة حین مسواک زدن یا استفاده از نخ دندان، قرمزی و تورم لثة و بوی بد دهان (هالیتوزیس) است. از طرف دیگر تحلیل لثة و نمایان شدن ریشه دندان، لق شدن دندان‌ها و درد حین جویدن علائم پیشرفته بیماری مذکور را تشکیل می‌دهند.

انواع

۱. پرودنتیت مزمن: شایع‌ترین نوع پرودنتیت است که معمولاً پس از ۴۰ سالگی آغاز می‌شود، پیشرفت آهسته و تدریجی دارد و با تجمع طولانی‌مدت پلاک مرتبط است.

۲. پرودنتیت تهاجمی: این نوع نادر، اغلب در نوجوانان و جوانان دیده می‌شود و سیر پیشرفت سریعی دارد.

ارتباط با بیماری‌های دیگر

پرودنتیت تنها یک بیماری موضعی نیست و

درمان‌های خانگی و طب سنتی برای پیوره

علائم پیوره شامل خونریزی لثة، تورم، بوی بد دهان، تحلیل لثة و در موارد پیشرفته، تشکیل آبسه دندان است. در کنار درمان‌های دندانپزشکی مانند جرم‌گیری و آنتی‌بیوتیک‌ها، طب سنتی و درمان‌های خانگی نیز می‌توانند به کاهش التهاب و روند بهبودی کمک کنند.

۱. شست‌وشو با آب نمک

نمک دریایی به دلیل خواص ضد باکتریایی و ضد التهابی، یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای تسکین تورم لثة است. مطالعات نشان می‌دهند که آب نمک می‌تواند (pH) دهان را متعادل کند و رشد باکتری‌های مضر را کاهش دهد. طرز استفاده از آن به این ترتیب است که باید نصف قاشق چای خوری نمک دریایی را در یک لیوان آب گرم حل کنید. سپس محلول را به مدت ۳۰ ثانیه در دهان قرقره کنید و بیرون بریزید. این کار را دو تا سه بار در روز تکرار کنید. توجه داشته باشید که استفاده بیش از حد از آب نمک ممکن است به مینای دندان آسیب بزند.

۲. روغن کنجد

روغن درمانی یک روش باستانی است که به دفع سموم و باکتری‌های دهان کمک می‌کند. روغن کنجد حاوی سزامین و سزامولین است که خاصیت ضد میکروبی دارند. یک قاشق غذاخوری روغن کنجد خالص را به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه در دهان بجرجانید. پس از رقیق شدن روغن، آن را بیرون ریخته و دهان را با آب ولرم بشویید. این روش را هر روز صبح ناشتا به مدت یک ماه ادامه دهید.

۳. چای بابونه

بابونه به دلیل ترکیبات بیسابولول و آپیزتین، یک ضد التهاب و آرام‌بخش طبیعی است. تحقیقات نشان می‌دهند که دهان‌شویه بابونه می‌تواند در کاهش ژئوبیوت مؤثر باشد. دو قاشق چای خوری گل بابونه خشک را در یک فنجان آب جوش بریزید. پس از ده دقیقه دم کشیدن، آن را صاف کرده و پس از خنک شدن به عنوان دهان‌شویه استفاده کنید. این کار سه بار در روز تکرار شود.

۴. روغن درخت چای

روغن درخت چای (Tea Tree Oil) یک آنتی‌بیوتیک طبیعی است که در مطالعات بالینی تأثیر آن بر کاهش خونریزی لثة ثابت شده است. چند قطره روغن درخت چای را با خمیردندان مخلوط کنید یا آن را با یک قاشق روغن نارگیل رقیق کرده و روی لثة ماساژ دهید. هفته‌ای دو تا سه بار از این ترکیب استفاده کنید.

۵. ترکیب روغن نارگیل و جوش شیرین

روغن نارگیل به دلیل اسید لوریک، خاصیت ضد میکروبی دارد و جوش شیرین نیز به خنثی‌سازی اسیدهای دهان کمک می‌کند. دو قاشق غذاخوری روغن نارگیل را با یک قاشق چای خوری جوش شیرین مخلوط کنید. از این مخلوط به عنوان خمیردندان دو بار در هفته استفاده کنید.

مواد غذایی تشدیدکننده پلاک و پیوره

پلاک دندان لایه‌ای نرم، چسبنده و بی‌رنگ از باکتری‌هاست که به‌طور مداوم روی دندان‌ها تشکیل می‌شود. اصلی‌ترین مواد غذایی تشکیل‌دهنده پلاک دندان که می‌توانند منجر به پیوره شوند عبارتند از:

۱. موز: میوه‌ای به ظاهر بی‌ضرر اما خطرناک

موز با بافت نرم و خمیری خود به سطح دندان‌ها می‌چسبد. مطالعات دانشگاه روچستر نشان داده که موز به دلیل محتوای قند بالا (حدود ۱۲ گرم در یک موز متوسط) و خاصیت چسبندگی، تا دو ساعت پس از مصرف می‌تواند روی دندان باقی بماند. برای کاهش اثرات مضر:

- بلافاصله پس از مصرف آب بنوشید

- دهان خود را شست‌وشو دهید

- حداقل ۳۰ دقیقه بعد مسواک بزنید (مسواک زدن فوری می‌تواند به مینای دندان آسیب بزند)

۲. میوه‌های خشک: بمب قندی پنهان

بر خلاف تصور عمومی درباره سالم بودن میوه‌های خشک، تحقیقات Journal of Dentistry نشان می‌دهد که کشمش با ۵۹ درصد قند، خرما با ۸۳-۶۳ درصد قند و انجیر خشک با ۶۰-۴۸ درصد قند دارای چسبندگی فوق‌العاده‌ای به دندان هستند. انجمن دندانپزشکی بریتانیا توصیه می‌کند پس از مصرف این مواد، از مسواک بین دندانی استفاده شود.

۳. نان‌های شیرمال و سفید: تهدید پنهان

نان‌های نرم و شیرمال به دلیل شاخص گلیسمی بالا، تبدیل سریع به قند در دهان و گیر کردن در فواصل دندانی از خطرناک‌ترین مواد برای دندان‌ها محسوب می‌شوند. مطالعه‌ای در سوئد نشان داد مصرف نان سفید خطر پوسیدگی دندان را تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد.