



سپاس خدای را که توانسته ایم در بهاری دیگر مفتخر نگاه و همراهی ارزشمندتان باشیم. اینک به یاری انجمن علمی دندانپزشکی شماره دوم از نشریه ی علمی فرهنگی لبخند برای تلاش در راستای بالا بردن سطح علمی مخاطبین گرامی، بررسی و اصلاح چندی از باور های نادرست در حیطه مسائل دندانپزشکی، آشنایی با تازه های دندانپزشکی، شناخت حیطه های مختلف این علم تهیه شده تا قدمی در جهت افزایش اطلاعات شما مخاطبین عزیز اعم از دندانپزشکان محترم، دانشجویان و مردم گرامی باشد. از تمامی خوانندگان گرامی دعوت به همکاری ارائه انتقادات و پیشنهادات جهت اعتلای نشریه در شماره های بعدی به عمل می آوریم. در پایان سپاس و قدر دانی می کنیم از زحمات سرکار خانم دکتر صحرا نشین ، جناب آقای رحیمی و تمام کسانی که ما را در تهیه این نشریه یاری کردند.

خوشبختی و سلامتی قرین مسیر سبز زندگیتان

نگین امینیان پور

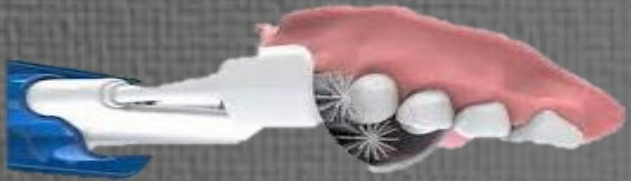
رادیوگرافی دندانی تا چه حد مضر است؟!

ما هر روز پرتوهای کیهانی که خاصیتی مانند اشعه ایکس دارند بدون اینکه خودمان در جریان باشیم دریافت می کنیم. علاوه بر آن، در خاک و غذاها اشعه های یونیزانی وجود دارد که به بدن ما می رسند. همچنین در جریان سفر های هوایی، عبور از گیت های اشعه ایکس فرودگاه، زندگی در کنار کوه های آتشفشان، زندگی در ارتفاعات بالا و ... نیز مقداری اشعه وارد بدن ما می شود. دوزی که در رادیوگرافی های دندانپزشکی استفاده می شود بسیار پایین است. چهار عدد گرافی معمولی بایت وینگ (بررسی تاج دندان ها) یا پری آپیکال (تک دندان) معادل یک روز اشعه کیهانی است که شما به طور عادی هر روز دریافت می کنید. شما اگر حتی یک سفر هوایی کوتاه در حد یک تا دو ساعت داشته باشید، همین میزان اشعه را دریافت می کنید. رادیوگرافی پانورامیک (کل دندانها و استخوانهای فک بالا و پائین) دوبرابر این میزان (یعنی دو روز تابش عادی کیهانی) پرتو ایکس نیاز دارد.

فرنوش احمدی

مسواک زدن تضمینی تنها در ۱۰ ثانیه!

Glare smile مسواکی که همزمان تمام سطوح دندانها را تمیز میکند: دندانپزشکان می گویند شما باید روزی سه بار و هر بار حداقل ۲ دقیقه مسواک بزنید. خسته کننده به نظر میرسد، نه؟ گذشته از همه اینها، تحقیقات نشان می دهد ۷۰٪ مردم به درستی مسواک نمیزنند، چرا که یا به اندازه کافی برای این کار وقت نمی گذارند و یا شیوه صحیح مسواک زدن را نمیدانند. حال چه میشود اگر روشی وجود داشته باشد که مطمئن شوید به درستی مسواک می زنید و تمام سطوح دندانهای خود را تمیز می کنید و از همه بهتر، بتوانید این کار را در چند ثانیه انجام دهید؟ دندانپزشکی به نام دکتر آلدو دومینیچی این مسواک را طراحی کرده که اولین مسواک الکتریکی ۱۰۰٪ اتوماتیک است که صحیح مسواک زدن را تضمین می کند تنها در عرض ۱۰ ثانیه! این مسواک بی سر و صدا با صفحه قابل لمس کار می کند، ۳ برس دارد که همزمان، تمام سطوح دندانها را تمیز می کند و شاید بتوان از آن به عنوان گامی برای ایجاد یک تغییر اساسی در تأمین سلامت دهان و دندان افراد نام برد. از این ۳ برس، ۲ برس، سطح خارجی و سطح زبانی دندانها و دیگری، سطح جونده آنها را تمیز می کند و البته این کار را به سرعت و بدون کوچکترین اشتباهی انجام می دهند. در ضمن حرکت خودکار چرخشی این برسها از پائین به بالا، به کمک اشعه UV هنگام به کار انداختن مسواک روشن می شود، تضمین می کند که پلاکهایی که بر سطح دندانها هستند از بین می روند.



سید پوریا جزایری فارسانی

چهار علت زرد شدن دندان ها

علاوه بر نادیده گرفتن بهداشت دهان و دندان عوامل دیگری نیز باعث زرد شدن دندان ها می شوند:

- ۱- استفاده بیش از حد از دهان شویه ها که به علت اسیدی بودن اگر خیلی مورد استفاده قرار گیرند میتوانند مینای دندان را تخریب کرده و موجب زرد شدن دندان شوند
- ۲- استفاده بیش از حد از میوه ها و سبزیجات اسیدی که اگر زیاد مورد استفاده قرار گیرند میتوانند به مینای دندان آسیب بزنند. برخی از این خوراکی ها عبارتند از: مرکبات و آب مرکبات - گوجه فرنگی - آناناس - سرکه - نوشیدنی های کربوهیدراتی و برخی سس ها و سالاد هایی که حاوی سرکه اند
- ۳- مصرف زیاد قهوه نیز می تواند موجب زرد شدن دندان ها شود. اگر چه نوشیدن قهوه دارای مزایای فراوانی برای سلامتی است اما این نوشیدنی با دندان مهربان نیست. نوشیدن زیاد قهوه باعث میشود مینای دندان در تماس با یک عامل رنگی باشد در نتیجه این مواد رنگی در منافذ مینای دندان قرار گرفته و به مرور باعث زرد شدن دندان ها میشود
- ۴- مصرف سیگار نیز میتواند موجب تغییر رنگ دندان شود. مواد شیمیایی موجود در سیگار به مینای دندان چسبیده و باعث رنگی شدن دندان میشود و طبیعتاً هر چه مصرف سیگار بیشتر باشد این لکه ها قابل مشاهده تر خواهند بود. البته سیگار کشیدن باعث پوسیدگی دندان و خشکی دهان نیز میشود.

منبع: سایت دکتر سلام



دندانپزشکی ترمیمی



مصاحبه ای با سرکارخانم دکتر مهسا صحرانشین سامانی متخصص دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی و عضو هیئت علمی دانشکده دندانپزشکی شهر کرد برای آشنایی بیشتر با این رشته:



۱_ دندانپزشک متخصص ترمیمی و زیبایی کیست؟

دندانپزشک متخصص ترمیم و زیبایی، دندانپزشکی است که بعد از طی دوره تحصیلات دندانپزشکی عمومی (دوره شش ساله)، دوره تخصصی دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی را به مدت ۳ سال در دانشگاه آموزش می بینند و بعد از گذراندن آزمون بورد تخصصی مجاز به انجام درمانهای تخصصی در زمینه دندانپزشکی زیبایی است.

۲_ لطفا توضیح مختصری درباره رشته تخصصی ترمیمی و زیبایی ارائه دهید.

دندانپزشکی زیبایی امروزه از پرطرفدارترین بخش های دندانپزشکی مدرن به شمار می رود و در واقع تلفیقی از علم و هنر در دندانپزشکی است

این رشته شاخه ای از تخصص دندانپزشکی است که تمرکز اصلی آن پیشگیری از وقوع پوسیدگی، ارائه راهکارهایی برای مقاوم سازی بافت دندان در برابر پوسیدگی و دوباره معدنی شدن بافت های پوسیده دندان (بدون انجام تراش و ترمیم دندان) است علاوه بر این زیباسازی و ترمیم دندانهای پوسیده و نامرتب و یا دندانهایی که دچار تغییر رنگ شده اند، نیز توسط متخصصین این رشته انجام می شود.

۳- چه درمان هایی در محدوده تخصص دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی قرار دارد؟

مشکلاتی از قبیل پوسیدگی، نامنظم بودن دندانها، بدشکل بودن دندانها، فواصل زیاد میان دندانها (دیاستم)، عدم تناسب، بی نظمی و قرار گرفتن دندانها روی یکدیگر، بد رنگ بودن دندانها و ... را بخوبی درمان کند و با بررسی سبک زندگی افراد، رژیم غذایی و عادات بهداشتی در مراجعه کنندگان راهکارهای مناسب برای پیشگیری از وقوع و پیشرفت پوسیدگی را ارائه دهد.

اصلاح طرح لبخند با روش های مختلف مانند لمینیت دندان (سرامیکی - کامپوزیتی)، بلیچینگ (سفید کردن دندان ها)، جراحی زیبایی لثه (اصلاح بد فرمی و بلندی لثه ها در بیمارانی که دارای لبخند لثه نما یا Gummy Smile هستند). ایجاد هماهنگی و توازن میان دندانها و بافت نرم لب و گونه ها و قراردادی پروتز ایمپلنت نیز از جمله درمانهایی هستند که توسط متخصصین دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی انجام میشوند

۴_ آیا عضویت در انجمن های زیبایی و ذکر عنوان «دندانپزشک زیبایی» که در تبلیغات برخی دندانپزشکان ذکر میشود به معنای داشتن مدرک تخصصی در زمینه دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی است؟ خیر_ عضویت در انجمن های زیبایی و گذراندن دوره های زیبایی توسط دندانپزشکان و یا داشتن سرتیفیکیت های زیبای به معنای متخصص بودن دندان پزشک نیست و در تابلو و سرنسخه و مهر متخصصین دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی عنوان متخصص ذکر شده است و این امر مستلزم طی دوره سه ساله آموزش تخصصی در دانشگاه می باشد.

گردآوری: نگین امینیان پور

آیا جرم گیری باعث آسیب به دندان ها می شود؟



حتی اگر بهداشت دهانی بسیار مناسبی داشته باشید، باکتری هایی در دهان هستند که همراه با پروتئین ها و محصولات جانبی مواد غذایی لایه نازکی را بعنوان پلاک دندان روی دندانها تشکیل می دهند. این پلاک ها اطراف پرکردگی های دندان، درامتدادلثه و نواحی که دسترسی جهت تمیز کردن آن پایین است تشکیل می شوند.

باکتری های موجود در پلاک با ترشح اسید، مینای دندان را تحت تاثیر قرار داده و منجر به پوسیدگی دندان می شوند و اگر این پلاکها برداشته نشوند کم کم آهکی شده و جرم تشکیل می شود. تشکیل جرم به خصوص در زیر لثه منجر به التهاب لثه می شود، که غالبا با خونریزی حین مسواک زدن خود را به نمایش می گذارد. از طرفی جرم با مسواک ونخ دندان برداشته نمی شود. جرمگیری دندان برخلاف تصور بسیاری از مردم به معنای تراشیدن سطح دندان برای سفید کردن آن نیست. وسایل امروزی دندانپزشکی در واقع دندان شمارانمی تراشند بلکه با ارسال امواج ارتعاشی حساب شده ای، این اتصال ضعیف را می شکنند

علت حساسیت دندانها بعد از جرم گیری چیست؟

بدون تردید علت آن آسیب دیدن دندانان نیست. بلکه اگر جرم دندان سنگین بوده باشد، برداشتن این جرم منجر به بیرون زدن ریشه دندان شما به محیط دهان می شود که این امر باعث می شود دندانها تا مدتی به گرما و سرما حساس شوند ولی به مرور لثه ها به جای خود برگشته و حساسیت برطرف می شود. راه حل مقطعی آن استفاده از دهانشویه ها و خمیر دندانهای ضد حساسیت است.

آیا جرمگیری باعث لق شدن دندانها می شود و بین آنها فاصله ایجاد می کند؟

جرم ها و موادی که بدن برای مبارزه با باکتری های موجود در آنها ترشح می کند، در طول سالها باعث تحلیل لثه و استخوان نگه دارنده دندانها می شوند. اما خود این جرم ها، آسیبی را که به وجود آورده اند، پنهان می کنند و مانند چسبی که دندان های لق شده را به هم می چسباند، عمل می کنند. بدین ترتیب ممکن است سالها به این تخریب ادامه دهند، بدون اینکه فرد متوجه علائم آن شود. با انجام جرمگیری این چسب از بین می رود و لقی دندانها آشکار می شود.

توصیه مهم اینکه عمل کردن به روشهای خانگی مثل استفاده از خمیر دندانهای سیگارها، یا پودرهای جرم گیری و... عملا مضر و فاقد ارزش درمانی جرمگیری است. این مواد به علت بالابودن درصد مواد ساینده، مینای دندان را برداشته و دندانها را براق می کنند ولی بر جرم دندان تاثیری ندارند.

سارا دادوند دهکردی



مضرات پستانک روی دندان کودکان



میل به مکیدن برای نوزادان طبیعی است و اکثر آن ها پس از ۶ ماهگی به صورت خودکار این میل را از دست می دهند. اما هنگامی که این عادت ادامه می یابد مضرات آن برای دندان جدی تر می شود. ادامه یافتن این عادت در کودکان پس از ۲ تا ۴ سالگی ممکن است بر شکل فک و دندان ها تاثیر بگذارد.

خبر خوب این که اگر کودکان این عادت را پیش از افتادن دندان های شیری کنار بگذارد این امکان وجود دارد که فرم فک و دندان ها به طور طبیعی اصلاح شود. اکثر متخصصان دندانپزشکی معتقدند استفاده از پستانک برای نوزاد بهتر از مکیدن انگشت است چون ترک آن برای کودک راحت تر است و نیروی فشاری کمتری نیز به فک و دندان ها وارد می کند. اما اثرات استفاده طولانی مدت از پستانک شامل موارد زیر است: ۱. بیرون زدن دندان های فک بالا و داخل رفتن دندان های فک پایین ۲. به هم خوردن تناسب فک بالا و پایین و در نتیجه آن نیاز کودک به ارتودنسی

در آینده ۳. باریک شدن کام دهان کودک برای کاهش هر گونه آسیب احتمالی ناشی از پستانک به فک و دندان پستانک ارتودنسی پیشنهاد میشود. این پستانک با نوک گرد و حالت تخت خود در پایین از فرم در حال رشد دندان و فک نوزاد پشتیبانی می کند. این محصول را می توان از داروخانه یا فروشگاه های عرضه محصولات نوزاد و کودک خریداری کنید.

گاهی جهت ترک عادت مکیدن انگشت، کاربرد داروهای تلخ بر روی انگشت و یا باند پیچی انگشت کودک نیز توصیه می شود.

درنا استکی