

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
معاونت بهداشت

بهداشت و ملاحظات سلامت دهان در ترومای دندانی

گردآورندگان:

محمد یونس فکور

میلاذ تنظیفی

✓ تروما و انواع آن:

DENTAL TRAUMA				
FRACTURE			AVULSION	LUXATION
ENAMEL ONLY	ENAMEL+DENTIN	EXPOSED PULP		
				
Smooth with file Refer to dentist	Cover exposed surface with calcium hydroxide Refer to dentist	Cover exposed surface with calcium hydroxide Emergent dental consult (within 24 h)	Replace ASAP (1% chance of reimplantation lost/minute) Place in socket, Hank's solution, or milk Handle by crown only Splint with periodontal pack Doxycycline or PCN VK Emergent dental consult (within 24 h)	Splint with periodontal pack (Coe-Pack) including the teeth to either side Tip: tooth surfaces must be very dry for this to work, can use oxygen and nasal cannula to air dry teeth Urgent dental consult (within 24 hrs)

تروماهای دندانی به مجموعه‌ای از آسیب‌ها یا صدماتی اطلاق می‌شود که به دندان‌ها و بافت‌های اطراف آن‌ها وارد می‌شود. این صدمات می‌توانند از طریق ضربه‌ها، سانحه‌ها، فشارها یا استفاده نادرست از ابزارهای دندانپزشکی رخ دهند.

(1) **شکستگی دندان:** در این نوع تروما، دندان به طور کامل یا جزئی شکسته می‌شود. شکستگی می‌تواند در قسمت بالایی دندان (کاشی)، قسمت میانی (زوائی) یا قسمت ریشه (لانه) رخ دهد.

(2) **جابجایی دندان:** طی تروما، دندان ممکن است از موقعیت طبیعی خود جابجا شود یا از پایه‌های پشتیبانی خود گسیخته شود. این ممکن است شامل جابجایی به جلو، به عقب، به سمت راست یا چپ یا حرکت به طور مستقیم باشد.

(3) **آسیب به بافت‌های اطراف:** تروما می‌تواند باعث آسیب به بافت‌های اطراف دندان شود، از جمله لثه، بافت‌های محیطی، و عصب‌های زنده در داخل دندان. این آسیب‌ها ممکن است شامل خونریزی، التهابات، و آسیب عصبی باشند.

(4) **کشیدگی دندان:** در برخی موارد، تروما می‌تواند منجر به کشیدگی کامل دندان از خوراکی بشود. در این حالت، دندان به طور کامل از جای خود جدا می‌شود و نیاز به مراقبت فوری دارد.

(5) **شکستگی استخوان فک:** در برخی موارد شدید، تروما می‌تواند منجر به شکستگی استخوان فک یا فک‌ها شود. این ممکن است همراه با شکستگی دندان‌ها و آسیب به بافت‌های اطراف باشد.

مهم است بدانید که در صورتی که تروما در دندان یا ناحیه دهانی رخ داده است، بهتر است به دندانپزشک مراجعه کنید. او می‌تواند ارزیابی دقیقی از آسیب دیدگی دندانی انجام دهد و درمان مناسب را تعیین کند.

✓ علایم و عوارض :

1. درد: درد شدید و ناخوشایند معمولاً یکی از اولین علائم تروماهای دندانی است. این درد ممکن است در طول جوانه زدگی یا هنگام قضمه زدن بدتر شود.

2. خونریزی: اگر بافت‌های دهانی زخمی شده باشند، خونریزی از لثه یا ناحیه اطراف دندان ممکن است رخ دهد.



3. تورم: تورم در ناحیه دندان آسیب دیده ممکن است به علت التهاب و واکنش بدن به صدمه رخ دهد. معمولاً با احساس درد و حساسیت همراه است.



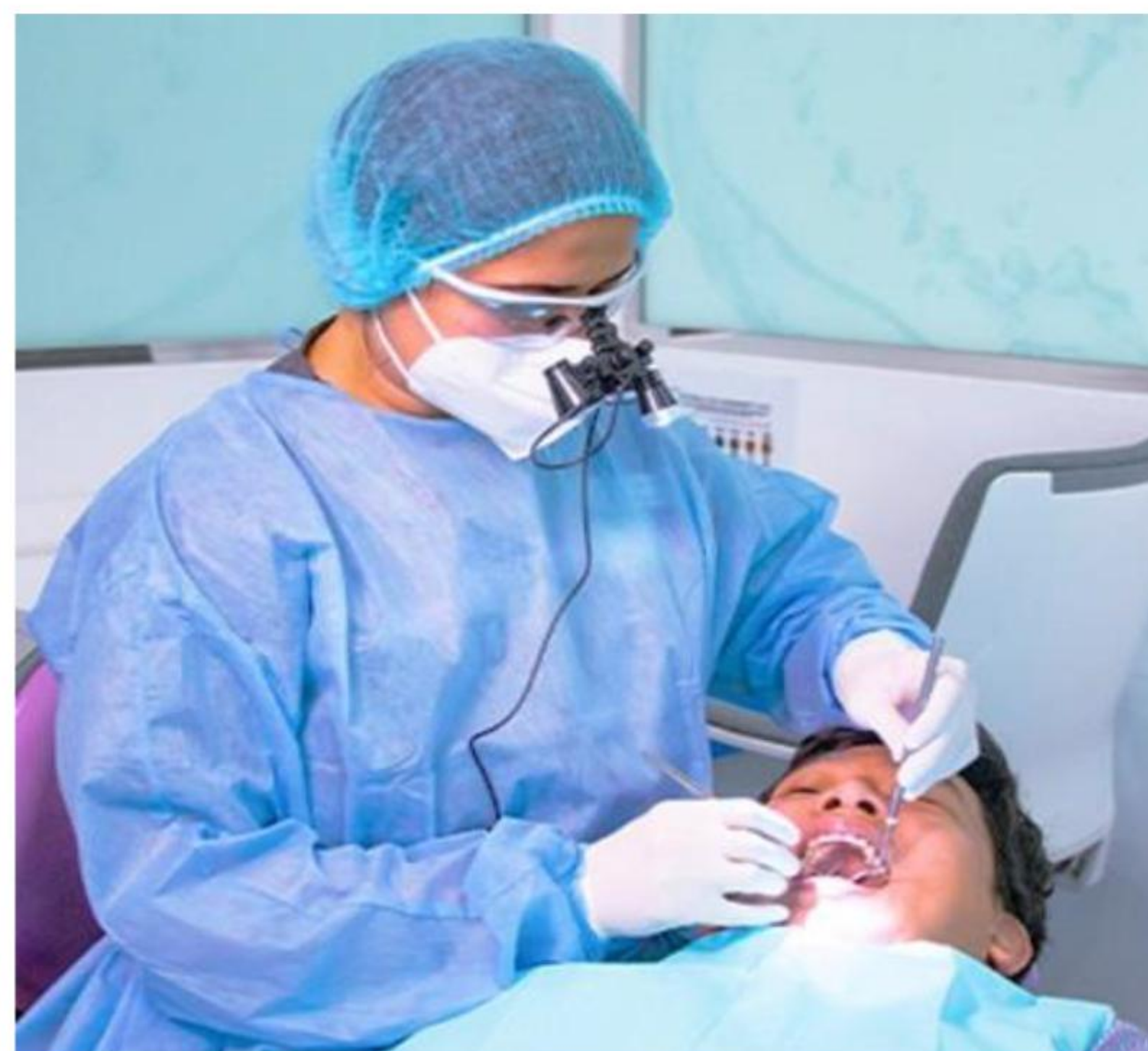
4. تغییر در رنگ دندان: اگر ریشه دندان آسیب ببیند یا عصب دندان آسیب ببیند، ممکن است دندان رنگ تیره‌تر شود یا رنگ بر روی دندان تغییر کند.



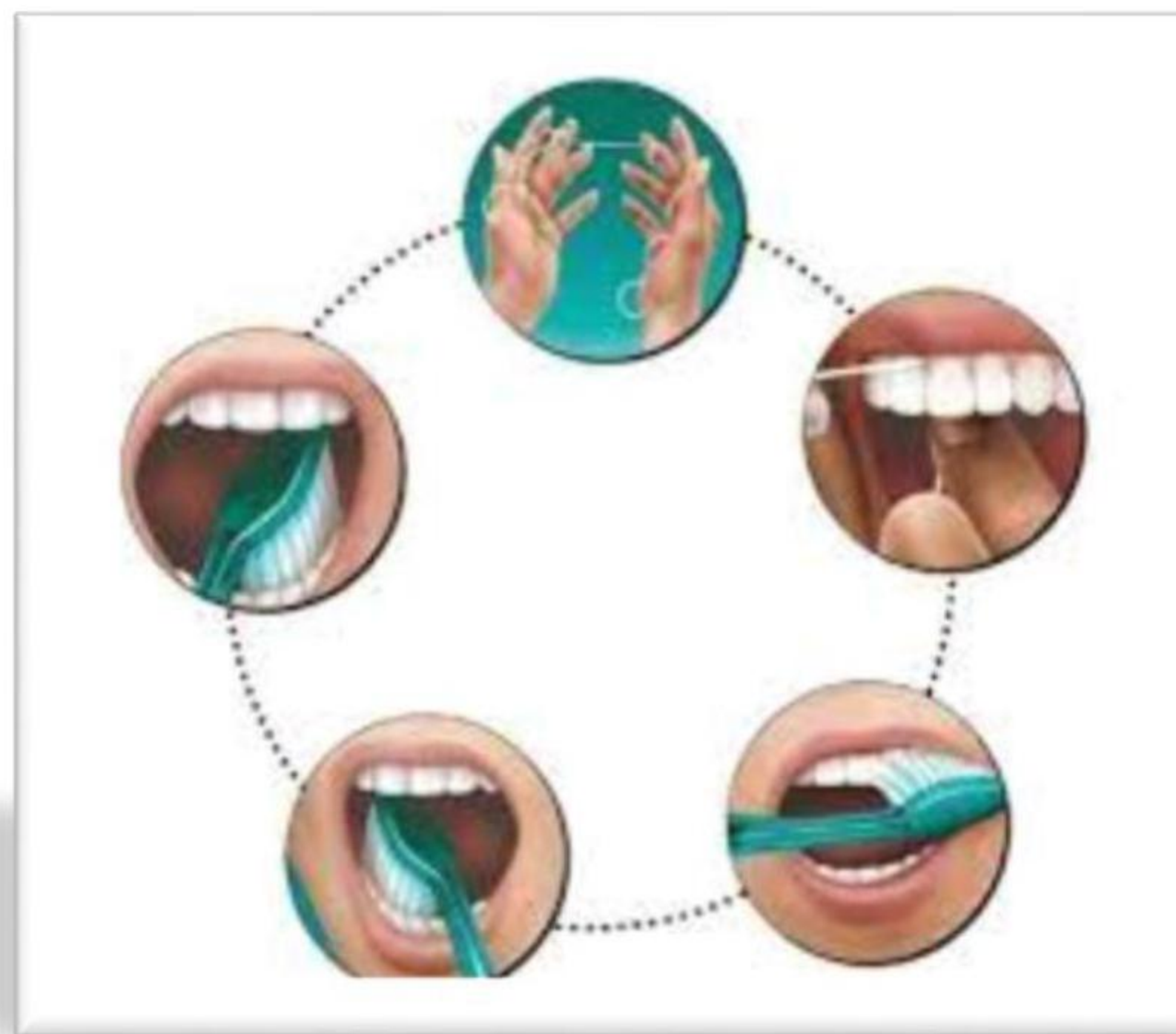
✓ نقش بهداشت در ترومای دندان چیست؟

بهداشت دهان و دندان (بهداشت دهانی) نقش مهمی در پیشگیری از تروماهای دندانی و حفظ سلامت دهان دارد. در زیر تأثیر بهداشت دهان در پیشگیری از تروماهای دندانی را بررسی خواهیم کرد:

1. **حفاظت از دندان‌ها:** بهداشت دهانی منظم شامل فراهم کردن شرایط بهداشتی به منظور حفظ و نگهداری دندان‌ها می‌شود. این شامل مهارت‌های صحیح مسواک زدن، استفاده از نخ دندانی، استفاده از آب‌دهان و مصرف رژیم غذایی سالم است. این اقدامات می‌توانند قوی‌تر کردن دندان‌ها و حفاظت از آن‌ها در برابر ضربه‌ها و صدماتی که ممکن است در نتیجه فعالیت‌های روزمره رخ دهد، کمک کنند.
 2. **تقویت بافت‌های اطراف دندان:** با بهداشت دهانی منظم و صحیح، می‌توان بافت‌های اطراف دندان را تقویت کرده و قوی‌تر کردن لثه، استخوان‌های فک و بافت‌های نرم دهان را تسهیل کرد. بافت‌های قوی‌تر می‌توانند در مقابل ضربه‌ها و صدمات محافظت بهتری را ارائه دهند و از تأثیرات ترومای دندانی کاسته شود.
 3. **تشدید وضعیت دندان:** ترمیم‌های دندانی صحیح و به موقع، مانند روکش‌های تاجی، پرکردن‌های دندانی و روکش‌های اندودنتیک، می‌توانند قدرت و مقاومت دندان را افزایش دهند. با تقویت ساختار دندان و استفاده از مصالح مناسب، می‌توان در برابر ضربه‌ها و صدماتی که به دندان وارد می‌شوند، مقاومت بیشتری داشت.
 4. **معاینات دوره‌ای توسط دندانپزشک:** مراجعه منظم به دندانپزشک برای بررسی و تفقد دوره‌ای وضعیت دهان و دندان‌ها می‌تواند کمک کند تا مشکلات یا عوارض مربوط به تروماهای دندانی به موقع تشخیص داده شوند.
- بنابراین، بهداشت دهانی منظم و دقیق می‌تواند کمک کند تا از تروماهای دندانی جلوگیری شود یا شدت آن‌ها کاهش یابد. با توجه به اهمیت بهداشت دهانی در پیشگیری از تروماهای دندانی، توصیه می‌شود که به عنوان بخشی از روزمره خود، به بهداشت دهانی منظم و صحیح توجه کنید و به مواردی که در بالا بررسی شد، عمل کنید.



✓ چگونه باید بهداشت را در ترومای دندانی رعایت کنیم؟



بهداشت دهانی منظم و صحیح در مواقع ترومای دندانی بسیار مهم است. در زیر چند راهنمایی برای رعایت بهداشت دهانی در صورت ترومای دندانی آورده شده است:

1. **شستشوی دهان:** پس از ترومای دندانی، حتماً دهان خود را با آب گرم و شستشو دهان ضد عفونی کنید. این کار می‌تواند به کاهش خطر عفونت و التهاب در ناحیه متضرر کمک کند.
2. **استفاده از مسواک:** برای شستشوی دندان‌ها و لثه‌ها، از مسواک نرم و به آرامی استفاده کنید. از برساز کردن قوی و خشن خودداری کنید تا از صدمه بیشتر به بافت‌های آسیب دیده جلوگیری شود. در صورتی که دندانی شکسته یا متورم دارید، باید بسیار ملایم و دقیق عمل کنید.
3. **استفاده از نخ دندانی:** استفاده از نخ دندانی را در ناحیه‌های پیرامون دندان‌های آسیب دیده صورت دهید. این کار به کاهش تجمع غذا و باکتری‌ها در ناحیه صدمه دیده کمک می‌کند و خطر عفونت را کاهش می‌دهد.
4. **استفاده از محلول‌های ضد عفونی کننده دهان:** استفاده از آب دهان حاوی مواد ضد عفونی کننده می‌تواند به مهار رشد باکتری‌ها و التهابات در ناحیه تروما کمک کند. با مراجعه به داروخانه یا مشاوره با دندانپزشک، می‌توانید نوع مناسب آب دهان را برای خود انتخاب کنید.
5. **مصرف غذاهای نرم:** در اوایل پس از ترومای دندانی، تا زمان بهبود و درمان مصرف غذاهای نرم و آسان برای مصرف انتخاب کنید. این کار ممکن است به کاهش درد و آسیب بیشتر به دندان‌های آسیب دیده کمک کند.
6. **مراجعه به دندانپزشک:** در صورت ترومای دندانی جدی، بهتر است به دندانپزشک مراجعه کنید. دندانپزشک می‌تواند تشخیص دقیق برای آسیب دیدگی دندان و نیز درمان مناسب را تعیین کند. همچنین، دندانپزشک می‌تواند شما را در مورد مراقبت‌های بهداشتی خاص پس از ترومای دندانی راهنمایی کند.

✓ مثالی برای تروما:

فرض کنید که یک شخص به دندان‌های جلویی خود ضربه بزند و یک دندان‌ش شکسته شود از Socket خارج شود. در این موارد، مراقبت بهداشتی مناسب عبارت است از:



✓ توضیح:

(1) آبکشی دهان:

پس از تروما، دهان خود را با آب گرم و شستشو دهان ضد عفونی کنید. این کار به کاهش خطر عفونت و التهاب در ناحیه دندان شکسته کمک می‌کند.

(2) مسواک زدن:

با استفاده از مسواک نرم و به آرامی، دندان‌های باقیمانده را تمیز کنید. از برساز کردن قوی و خشن پرهیز کنید تا از آسیب بیشتر به بافت‌های حساس دندان‌های شکسته جلوگیری شود.

(3) مصرف غذاهای نرم:

در اولین روزهای پس از تروما، بهتر است غذاهای نرم و مایع را مصرف کنید. به این ترتیب، فشار کمتری بر دندان‌های شکسته وارد می‌شود و آسیب بیشتری به آنها جلوگیری می‌شود.

(4) استفاده از داروها:

در صورت تجویز داروهای ضد التهاب یا مسکن توسط دندانپزشک، آنها را مطابق دستورات مصرف کنید. این داروها می‌توانند در بهبود و کاهش درد و التهاب کمک کنند.

(5) مراجعه به دندانپزشک:

در صورتی که دندان شکسته شما جدی باشد، باید به دندانپزشک مراجعه کنید. او می‌تواند تشخیص دقیق‌تر و درمان مناسب را تعیین کند، مانند روکش یا ترمیم دندان.