

آفتاب یزد در گفتگو با جراح و دندانپزشک بررسی کرد

هر آنچه که از پوسیدگی دندان باید بدانید

دکتر علیرضایی بیان کرد: در صورت بروز برخی از نشانه‌های رایج، افراد باید به دندانپزشک مراجعه کنند به طور مثال زمانی که دندان‌ها علایمی مانند حساسیت به شش‌رینی،سرم‌ا و گرما از خود نشان می‌دهند،فرد باید به دندانپزشک مراجعه کند و اگر فرد سعی کند که این حساسیت‌ها را با خوردن مسکن کاهش دهد ممکن است که درد دندان از بین برود اما موقتی است زیرا در واقع درمانی انجام نداده و همچنین غفلت در مراجعه، درمان را با تاخیر مواجه می‌کند و پوسیدگی پیشرفت کرده و عصب دندان را نیز درگیر کرده لذا در این مرحله دندان فرد نیاز به درمان ریشه‌ای دارد.

■ بوی بد دهان از نشانه‌های پوسیدگی دندان است

وی متذکرشد: "بوی بد دهان یا هالیتوزیس" نیز می‌تواند از نشانه‌های پوسیدگی‌های دندانی باشد. پوسیدگی‌های بین دندانی سبب ساز تجمع مواد غذایی می‌شوند که باقی ماندن آنها سبب ایجاد بوی نامطبوع دردهان فرد می‌شوند.

این جراح و دندانپزشک افزود: در برخی موارد افراد مراجعه‌کننده اظهار می‌کنند که هنگام استفاده ازنخ دندان، نخ پاره یا ریش ریش می‌شود که این نوع پارگی نخ دندان هم می‌تواند نشانه‌ای از پوسیدگی در سطوح بین دندانی باشد.

دکتر علیرضایی توصیه کرد: در صورتی که فردی دردی در دندان‌ش دارد که خود به خودی ایجاد شده و یا در طول شب فرد را از خواب بیدار می‌کند معمولا نشانه آن است که التهاب و عفونت به عصب دندان رسیده است و دندان نیاز به درمان ریشه یا عصب کشی دارد.

وی در پاسخ به این پرسش که "چه افرادی بیشتر در معرض خطر پوسیدگی دندان هستند"، خاطر‌نشان کرد: تحقیقات نشان داده‌اند که کودکان بیش از سایرین در معرض پوسیدگی‌های دندانی هستند و این پوسیدگی‌ها معمولا بلافاصله بعد از رویش دندان‌های دائمی آنها اتفاق می‌افتد.

این متخصص بیماری‌های دهان و فک و صورت اضافه کرد: کودکان علاوه بر آن که قادر نیستند به درستی سطوح دندانی خود را تمیز کنند و از طرفی رژیم غذایی آنها با میزان بالای کربوهیدرات همراه است در نتیجه ریسک پوسیدگی در آنها بیشتر است لذا بدین جهت کمک کردن والدین و یا همراهان کودک برای تمیز کردن دندان‌هایش و ایجاد تغییر در الگوی غذایی آنها و استفاده از فلوراید درخمیردندان (به میزان مناسب) می‌تواند موجب بروز کاهش میزان پوسیدگی دندان در کودک شود.

دکترعلیرضایی اظهارکرد:گرفتن خدماتی مانند فلوراید تراپی برای کودکان بالای سه سال ودرمان فیشورسلیلت (بستن شیارهای آسین‌های آسیبا با مواد ترمیمی که پوسیدگی در آنها به سرعت گسترش می‌یابد) از جمله راهکارهای پیشگیری از پوسیدگی دندان‌های آسیبا کودک است.

وی اظهار اشت کرد: بسیاری از بیماران مبتلا به پوسیدگی دندان می‌گویند که علیرغم اینکه از مسواک استفاده می‌کنیم و به طور مرتب دندان‌ها را تمیز نگه می‌داریم ولی باز هم دچار پوسیدگی دندان می‌شویم که در اینباره باید گفت این افراد اغلب در طول روز عادت‌های خاصی دارند مثلا مرتباً در حال استفاده ازآدامس‌های معمولی (طاری شیرین‌کننده‌ها) و یا آبنبات‌های چسبنده و یا استفاده از نوشابه‌های گازدار هستند در واقع در طول روز به میکرووارگانسیم‌های پوسیدگی زا، مواد قندی می‌رسانند. دکتر علیرضایی اضافه کرد: درست است که تمیز کردن دندان‌ها به طور مرتب باید در طول روز انجام شود ولی در صورتی که فرد روش استفاده درست از مواد غذایی را انجام ندهد و مرتباً در حال استفاده از مواد مضر برای دندان‌ها باشد سلامت دندانی او به مخاطره می‌افتد لذا توصیه می‌شود که افراد در رژیم غذایی شان استفاده از مواد غذایی مضررا کاهش دهند و در پس از خوردن آنها دندان‌های خود را بشویند و حفره دهان را حتما تمیز نمایند. این جراح و دندانپزشک عنوان کرد: ممکن است دندانپزشک پس از بررسی‌های دندان‌ها و ریسک پوسیدگی دندان‌هااستفاده از فلوراید را چه به صورت دهانشویه و چه به اشکال دیگر به افراد توصیه نماید و یا توصیه کند که از محلول‌های دهانشویه ضد باکتری استفاده شود بدین خاطر که میزان میکروب‌های پوسیدگی زاى دهان کاهش یابد.

وی در خصوص رعایت بهداشت حفره دهان نوزادان گفت: بسیاری از والدین تصور می‌کنند که قطره آهن که برای نوزادان تجویز می‌شود سبب ایجاد پوسیدگی دندان آنها می‌گردد اما واقعیت این است که قطره آهن درایجاد پوسیدگی هیچ نقشی نداردبلکه فقط سبب تغییر رنگ دندان‌های پوسیده می‌شود.

دکترعلیرضایی عنوان کرد:روش‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان‌های نوزادان از زمان رویش اولین دندان ششیری نوزاد باید صورت گیرد لذا به والدین توصیه می‌شود که مصرف مکرر میان وعده‌ها را کاهش دهند و پس از هر وعده غذایی،دندان‌های آنها را تمیز کنند، الگوی تغذیه نامناسب

اافتاب.yz@gmail.com

گزارش

چهارشنبه ۷ آبان ۱۳۹۹ • شماره ۵۸۶۳

آفتاب



یک زمانی می‌افتد ودندان دائمی جایگزین می‌شود و در نتیجه نباید برای دندان ششیری هزینهای پرداخت شود؟ مگر نه اینکه ما دندانپزشکان می‌دانیم که سلامت دندان‌های ششیری در رویش مناسب و صحیح دندان‌های دائمی زیرین بسیار موثر است.مگر نه اینکه ما می‌دانیم عفونت دندان ششیری جوانه دندان دائمی زیرین را آسیب می‌زند و کشیدن دندان ششیری زودهنگام موجب رویش دندان دائمی زیرین در محل نادرست می‌شود؟

این جراح و دندانپزشک عنوان کرد: پوسیدگی دندان ششیر خواران اتفاق شایعی است که برای بیشتر آنها اتفاق می‌افتد و علت آن استفاده مداوم شیرخوار از شیر مادر و یا شیر شیشه است بدین ترتیب میکروارگانسیم‌ها بی‌وقفه از شیر تغذیه می‌کنند و اسید تولید می‌کنند و سبب ایجاد پوسیدگی دندان نوزاد می‌شوند لذا همه اینها واقعیت‌هایی علمی هستند و مردم در این زمینه باید مطلع شوند.

■ فرهنگ‌سازی و آموزش باید از زمان نوزادی صورت بگیرد

وی خاطر‌نشان کرد: باید بپذیریم که در فرهنگ‌سازی عقب هستیم. فرهنگ‌سازی و آموزش باید از زمان نوزادی صورت بگیرد و درمان‌های پیشگیری از پوسیدگی اعمال شود تا اثرات آن به تدریج و در طی سالیان در جامعه نمود پیدا کند. ارائه امار و اعداد مادامی که به دنبال‌اش راهکار و رویکردی ارائه ندهیم، ثمری جز آن که سبب تلخ کامی جامعه گردیم نخواهد داشت.

دکتر علیرضایی متذکر شد: متأسفانه گسترش پوسیدگی‌ها و از دست دادن دندان‌ها سبب شده است که سن بی‌دندانی در ایران بسیار کاهش پیدا کند و تعداد زیادی از افراد در سنین کم مجبور به استفاده از دست دندان شده اند.

این جراح و دندانپزشک تصریح کرد: فارغ از ارائه آمار‌های میلیونی گذشته با توجه به مشکلات شدید اقتصادی ایرانیان در حال حاضر ظهور قریب الوقوع سونامی بی‌دندانی کامل یا نیمه کامل در سنین جوانی در ایران قابل پیش‌بینی است.

وی ادامه داد: با توجه به مشکلات اقتصادی حاکم بر جامعه و کاهش توان اقتصادی مردم، درمان‌های دندانپزشکی اولویتی در بودجه مردم نخواهد داشت و برای استانداردسازی سلامت دهان و دندان‌ها نیازمند عزم ملی هستیم.

دکتر علیرضایی بیان کرد: شاید اگر از ابتدا آموزش دهیم که با یک مسواک و خمیردندان و نخ دندان بسیاری از مشکلات بوجود نمی‌آید نتیجه‌ای دیگر را شاهد باشیم و بدون شک این پذیرش به گردن هر فردی در اجتماع است تا در قبال خودش مسئول باشد. این متخصص افزود: خوشبختانه اصول اولیه آموزش بهداشت دهان و دندان و آموزش روش صحیح مسواک زدن و نخ دندان کشیدن برای تمام مردم ایران و حتی در مناطق محروم در سطح مراکز بهداشت و راحت‌تر از آن در بسیاری از برنامه‌های تلویزیونی به طور عملی مکرراً آموزش داده می‌شود، به شرط آن که هر فرد بر اهمیت این اصول اولیه آگاه باشد و مراجعه کند.

وی افزود: در سطحی پیشرفته‌تر مراجعات منظم به دندانپزشک برای کشف زود هنگام پوسیدگی‌ها و درمان آنها قبل از آنکه مجبور به از دست دادن آنها شوند نیز توصیه می‌شود لذا در این مسیر وظیفه همکاران دندانپزشکی است که نقش خود را نه تنها به عنوان یک درمانگر بلکه به عنوان فردی مسئول در برقراری ارتباط با افراد جامعه در جهت اطلاع‌رسانی به عهده بگیرند و برای پیشگیری و حفظ سلامت دهان اهمیت بیشتری نسبت به گذشته قائل شوند و وقت بیشتری برای آموزش‌های پیشگیرانه برای بیماران خود و هم مردم در سطح اجتماع اختصاص دهند.

دکتر علیرضایی در پاسخ به این پرسش که درمان پوسیدگی دندان چگونه است " گفت: روش درمان پوسیدگی دندان‌ها تا حد زیادی به شدت پوسیدگی و میزان پیشرفت آن بستگی دارد. دندان پزشک بعد از بررسی دقیق وضعیت دندان‌ها و میزان پیشروی پوسیدگی، مناسب‌ترین و بهترین روش درمان را انتخاب می‌کند.

این متخصص بیماری‌های دهان و فک و صورت افزود:در صورتی که پوسیدگی دندان در مراحل اولیه باشد دندان پزشک روی آن محلول فلوراند می‌زند تا با این کار از پیشرفت پوسیدگی جلوگیری کند اما در صورتی که پوسیدگی دندان باعث از بین رفتن مینای دندان شده باشد و باعث ایجاد حفره‌ای روی دندان شده باشد، دندان پزشک ابتدا قسمت نرم دندان در محل پوسیدگی را از دندان جدا می‌کند و سپس با مواد مخصوص حفره ایجاد شده را پر می‌کند.

وی ادامه داد:در صورتی که ریشه دندان به دلیل پوسیدگی دچار آسیب دیدگی شده باشد، ممکن است به عصب کشی نیاز باشد.در این روش عصب داخل دندان کاملاً خارج شده و عفونت و پوسیدگی در این منطقه نیز پاکسازی می‌شود سپس دندان با مواد مخصوص پر می‌شود اما در صورتی که آسیب وارد شده بر دندان بسیار زیاد باشد و دندان قابل بازسازی و ترمیم نباشد، ممکن است دندان پزشک روش کشیدن دندان را انتخاب کند.

دکتر علیرضایی اظهار کرد:نتایج نشان داده است که آموزش بهداشت دهان در یک بازه مشخص زمانی و ایجاد بستر مناسب برای فرهنگ‌سازی نتایج مطلوبی نشان داده و بدون شک بهترین درمان،پرداختن به مسائل پیشگیری و آموزش است لذا بهتر است تمرکز خود را بر آموزش و پیشگیری قرار دهید.

وی مطرح کرد: در حیطه سلامت بهداشت دهان و دندان نهادهای مسئول سیاست‌گذاری هم قرار دارند.پرداخت هزینه‌های درمان‌های دندانپزشکی برای مردم سخت‌تر و سخت‌تر می‌شود و آنچه که به خوبی حس می‌شود جای خالی بیمه‌ها در درمان‌های دندانپزشکی است.

دکتر علیرضایی ادامه داد: تقریباً همه ایرانیان تحت پوشش یک یا بیشتر از چهار صندوق اصلی بیمه هستند، اما سهم بخش دندان‌پزشکی در این بیمه‌ها ناچیز است. بیمه‌های دندان‌پزشکی دولتی تنها گروه‌های خاصی راپوشش می‌دهند. حداقل انتظار آن است که در مورد خدمات سطح اول دندانپزشکی که نیاز واقعی واولیه بیمار است بیمه مسئولیت خود را بر عهده گیرند. وی بیان کرد: بی‌انصافی نباشد تلاش‌هایی در چارچوب برنامه‌های ملی سلامت دهان در ایران توسط وزارت بهداشت تا کنون انجام شده است. از جمله این برنامه‌ها می‌توان به وارنیش فلوراید از سال ۱۳۸۰ در مدارس و مراکز بهداشت، آموزش سلامت دهان در مراکز بهداشت، فیشور سلیلت دندان‌های مولر اول دائمی کودکان هفت ساله و دهانشویه فلوراید در دبستان‌ها و مهد کودک‌ها اشاره کرد.

با این وجود ارزیابی دقیقی از چگونگی عملکرد این برنامه‌ها وجود ندارد. شاید این مورد هم جزو مواردی باشد که جمع‌آوری اطلاعات و آمار ناقص مانده و در نتیجه نتایج این تصمیمات و برنامه ریزی‌ها محسوس نبوده است.این متخصص در پایان گفت: با بالا رفتن سن گاهی مهارت مورد نیاز برای تمیز کردن دندان‌هایمان را از دست می‌هیم. بنابراین کمک گرفتن از دیگران برای حفظ بهداشت فردی لازم می‌شود. حتی اگر یکی از عزیزان سالمندان به بیماری‌های شایع در سالمندان مانند الزایمر مبتلا باشد، نیاز به نشان دادن چگونگی مسواک زدن دندان‌ها دارد زیرا سلامت دهان و دندان در هر سنی مهم است.

نوزادان مثل استفاده از شیشه حاوی ششیر یا سایر نوشیدنی‌های شیرین به عنوان پستانک جهت آرام کردن و کمک به خوابیدن کودک و خوردن مکرر ششیر از شیشه در طول شب مطابق میل کودک به جهت کاهش جریان بزاق درحین خواب سبب بروز پوسیدگی‌های زودرس متعدد در کودک می‌شود.

وی ادامه داد: وجود پوسیدگی متعدد درمان نشده در دهان پدر و مادر کودک نیز سبب انتقال میکروارگانسیم‌های به دهان کودک و موجب بروز پوسیدگی خواهد شد.

این جراح و دندانپزشک عنوان کرد: واقعیت ساده‌ای که وجود دارد این است که برای پیشگیری از وقوع هر مشکل باید آن را به خوبی شناخت و ایسن واقعیت برای تمام بیماری‌ها- از جمله پوسیدگی دندان‌ها نیز وجود دارد.

وی مطرح کرد: زمانی که افراد روند پوسیدگی دندان را به خوبی درک کنند به راحتی خواهند توانست با ایجاد تغییراتی در الگوی بهداشتی و تغذیه‌ای و بدون متحمل شدن هزینه‌ای از بروز پوسیدگی دندان‌های خود پیشگیری کنند.

این متخصص بیماری‌های دهان و فک و صورت خاطر‌نشان کرد: چهار عامل در دهان برای ایجاد پوسیدگی در دندان نقش دارند. عامل اول میکروب‌ها هستند. میکروارگانسیم‌های مختلفی در حفره دهان وجود دارند که البته تنها گروهی از آنها سبب پوسیدگی می‌شوند. عامل دوم موادی هستند که مورد نیاز این میکروب‌ها هستند مواد قندی و کربوهیدرات‌ها، نوشابه‌های گازدار،مصرف سیگار که همگی در رژیم غذایی ما وجود دارند.عامل سوم مقاومت دندان و چهارم فاکتور زمان است.

وی عنوان کرد: بدون مصرف مواد قندی و کربوهیدرات‌ها میکروب‌ها نمی‌توانند اسید مضر برای تخریب سطح سخت دندان یا همان مینا تولید کنند. میکروب‌ها و مواد قندی در اشخاصی که مقاومت طبیعی نسبت به بیماری دارند، نمی‌تواند، پوسیدگی ایجاد کند. عامل سوم مقاومت دندان درهر شخص است که بستگی به میزان بزاق دهان و سلول‌های موجود در بزاق و شکل و فرم دندان‌ها وطرز قرارگیری دندان‌ها دارد واز آنجایی که پوسیدگی‌های دندانی در یک لحظه و یک روز و به طور اتفاقی ایجاد نمی‌شوند لذا زمان لازم است که مینای دندان که محافظ اولیه دندان است مقاومت‌اش را از دست داده و بافت مینا نیز از بین برود.

دکتر علیرضایی عنوان کرد: تحقیقات انجام شده نشان داده است که بعد از خوردن غذا برای رسیدن مواد قندی به میکروب‌ها و تشکیل پلاک دندانی معمولا بین ۲ تا ۵ دقیقه زمان لازم است تا میکروب‌ها اسید تولید کنند و در طی مدت ۱۰ دقیقه میزان اسید تولید شده به حداکثر مقدار خودش می‌رسد و ظرف مدت حدود یک ساعت مینای اسید در همان میزان باقی می‌ماند لذا تنها با دانستن این نکات و رعایت آنها افراد می‌توانند از بروز پوسیدگی دندان‌هایشان جلوگیری کنند.

این جراح و دندانپزشک توضیح داد:جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان اول آنکه مصرف غذاهای سالم مانند میوه و سبزیجات تازه را باید افزایش دهید و مصرف خوراکی‌هایی مانند چیپس، پفک و تنقلات مشابه آن‌هاکمی شربنی و جات و تنه‌ای خوراکی‌هایی که مدت زمان زیادی روی سطح دندان می‌چسبند و باقی می‌مانند در حادقل برسانید.

دکتر علیرضایی افزود: مصرف میان وعده‌های غذایی را هر چه می‌توانید کاهش دهید زیرا هر زمانی که شما چیزی می‌خورید یا چیزی به غیر از آب می‌نوشید به

باکتری‌ها کمک می‌کنید که اسید تولید کنند و مینای دندان‌های شما را تخریب کنند اگر شما از میان وعده‌ها و نوشیدنی‌ها در طول روز استفاده می‌کنید دندان‌های خود را در معرض حملات مداوم قرار می‌دید. وی گفت: برای پیشگیری از پوسیدگی، دندان‌ها را با خمیردندان‌های حاوی فلوراید بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید و برای تمیز کردن بین دندان‌ها یا یک نخ دندان استفاده کنید اگر نمی‌توانید دندان خود را بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید حداقل دهان خود را آبکشی کنید.لازم است بدانید که کیفیت مسواک زدن بیش از هر چیزی در سلامت دندان‌های شما موثر است.

وی اضافه کرد: شیوه صحیح مسواک زدن باید بدین صورت باشد که تمام سطوح دندانی تمیز شود به گونه‌ای که به دندان‌ها و بافت‌های اطراف آن صدمه نزنند که مهمترین عامل در مسواک زدن می‌باشد و در این میان مارک و مدل مسواک و خمیر دندان اثر بسیار کمی دارد به گونه‌ای که نمی‌توان مسواک و خمیر دندانی با نام خاصی را توصیه کرد.

دکتر علیرضایی خاطر‌نشان کرد: برای سطوح بین دندانی خود که موهای مسواک نمی‌تواند به آنها دسترسی پیدا کند حتماً از نخ دندان استفاده کنید زیرا استفاده از نخ دندان سبب کاهش پوسیدگی‌های بین دندانی و جلوگیری از تجمع میکروارگانسیم‌ها و مواد غذایی بین دندان‌ها می‌گردد. این جراح و دندانپزشک خاطر‌نشان کرد: یکی از نشانه‌های پوسیدگی بین دندانی می‌تواند در هنگام استفاده از نخ دندان نمایان شود بدین صورت که اگر نخ دندان فرد در هنگام عبور از نواحی بین دندانی دچار پارگی یا ریش شدن شد احتمالاً پوسیدگی بین دندانی و یا وجود ترمیم نامناسب در آن ناحیه وجود دارد که در این باید به دندانپزشک مراجعه نماید.

وی عنوان کرد: آماری که ارائه می‌شود گرچه می‌تواند تا حدودی گویای وضعیت ناگوار موجود باشد ولی واقعیت به گونه‌ای دیگر است زیرا درجایی گفته شده بود که هر کودک پنج ساله ایرانی حداقل پنج دندان ششیری پوسیده و کشیده و یا ترمیم شده دارد لذا باید ششردن و بازی با اعداد را تمام کنیم و بپذیریم که در آموزش و فرهنگ‌سازی و پیشگیری وخدمات‌رسانی صحیح و هدفمند در حیطه دندانپزشکی موفق نبوده ایم. دکتر علیرضایی بیان کرد: چرا هنوز خانواده‌های ایرانی نباید بدانند که اهمیت دندان‌های ششیری چیست؟ چرا هنوز بسیاری از خانواده‌ها باید معتقد باشندند که پوسیدگی دندان‌های ششیری مسئله مهمی نیست و نیاز به ترمیم و سایر درمان‌ها ندارند؟چرا باید تصور کنند که دندان ششیری



- پوسیدگی دندان ممکن است به صورت یک تغییر رنگ ویا ایجاد سایه‌ای قهوه‌ای یا سیاه در دندان بروز کند و در برخی موارد پوسیدگی به شکل یک حفره به صورت شکستگی در دندان فرد مشاهده می‌شود

- محل شایع دیگرپوسیدگی دندانی، سطوح بین دندانی است که حتی موهای مسواک نمی‌توانند به آن نواحی نفوذ کنند و قابل تمیز کردن نیست و بدین خاطر سطوح بین دندانی نواحی مستعدی برای پوسیدگی و ایجاد بیماری‌های لته هستند

- برای پیشگیری از پوسیدگی، دندان‌ها را با خمیردندان‌های حاوی فلوراید بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید و برای تمیز کردن بین دندان‌ها از یک نخ دندان استفاده کنید اگر نمی‌توانید دندان خود را بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید حداقل دهان خود را آبکشی کنید.

- بسیاری از بیماران مبتلا به پوسیدگی دندان می‌گویند که علیرغم اینکه از مسواک استفاده می‌کنیم و به طور مرتب دندان‌ها را تمیز نگه می‌داریم ولی باز هم دچار پوسیدگی دندان می‌شویم که در اینباره باید گفت این افراد اغلب در طول روز عادت‌های خاصی دارند مثلا مرتباً در حال استفاده ازآدامس‌های معمولی (طاری شیرین‌کننده‌ها) و یا آبنبات‌های چسبنده و یا استفاده از نوشابه‌های گازدار هستند در واقع در طول روز به میکرووارگانسیم‌های پوسیدگی زا، مواد قندی می‌رسانند. دکتر علیرضایی اضافه کرد: درست است که تمیز کردن دندان‌ها به طور مرتب باید در طول روز انجام شود ولی در صورتی که فرد روش استفاده درست از مواد غذایی را انجام ندهد و مرتباً در حال استفاده از مواد مضر برای دندان‌ها باشد سلامت دندانی او به مخاطره می‌افتد لذا توصیه می‌شود که افراد در رژیم غذایی شان استفاده از مواد غذایی مضررا کاهش دهند و در پس از خوردن آنها دندان‌های خود را بشویند و حفره دهان را حتما تمیز نمایند. این جراح و دندانپزشک عنوان کرد: ممکن است دندانپزشک پس از بررسی‌های دندان‌ها و ریسک پوسیدگی دندان‌هااستفاده از فلوراید را چه به صورت دهانشویه و چه به اشکال دیگر به افراد توصیه نماید و یا توصیه کند که از محلول‌های دهانشویه ضد باکتری استفاده شود بدین خاطر که میزان میکروب‌های پوسیدگی زاى دهان کاهش یابد.

وی در خصوص رعایت بهداشت حفره دهان نوزادان گفت: بسیاری از والدین تصور می‌کنند که قطره آهن که برای نوزادان تجویز می‌شود سبب ایجاد پوسیدگی دندان آنها می‌گردد اما واقعیت این است که قطره آهن درایجاد پوسیدگی هیچ نقشی نداردبلکه فقط سبب تغییر رنگ دندان‌های پوسیده می‌شود.

دکترعلیرضایی عنوان کرد:روش‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان‌های نوزادان از زمان رویش اولین دندان ششیری نوزاد باید صورت گیرد لذا به والدین توصیه می‌شود که مصرف مکرر میان وعده‌ها را کاهش دهند و پس از هر وعده غذایی،دندان‌های آنها را تمیز کنند، الگوی تغذیه نامناسب

استفاده از ماسک پوسیدگی دندان‌ها را زیاد می‌کند؟

دندانپزشک متخصص ریشه دندان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: با وجود آن که زدن ماسک سبب افزایش تنفس دهانی و خشکی دهان می‌شود، اما استفاده از آن در شرایط بیماری کووید ۱۹ ضروری است.دکتر مریم گل محمدی در گفتگو با ایستا گفت: در شرایط بیماری کووید ۱۹ بهتر است به دلیل خشکی دهان و افزایش تنفس دهانی بهداشت فردی را با حساسیت بیشتری رعایت کرد.وی با بیان این که زدن ماسک به تنهایی سبب افزایش پوسیدگی دندان نیست، افزود: با توجه به آن که بز دندان ماسک بزاق دهان کمتر می‌شود و خشکی دهان زمینه پیشرفت پوسیدگی‌های ایجاد شده را سرعت می‌بخشد، توجه به بهداشت فردی در شرایط کنونی بیشتر از گذشته توصیه می‌شود.وی توضیح داد: ماسک زدن موجب ایجاد پوسیدگی جدید دندانی نمی‌شود، بلکه به دلیل کاهش بزاق و شست و شوی کمتر روند پوسیدگی‌های موجود در دندان‌ها را افزایش می‌دهد.این عضو هیئت علمی دانشگاه اظهار کرد: در شرایط کنونی باید فواصل مراجعه به دندانپزشک کمتر شود تا با مراجعه به موقع پوسیدگی‌های سطحی درمان شود.وی در مراجعه به دندانپزشک در شرایط کنونی به منظور پیشگیری از ایجاد پوسیدگی‌های عمیق را هر سه ماه اعلام و خاطر‌نشان کرد: در شرایط کنونی زدن ماسک الزامی است و می‌توان با افزایش سطح بهداشت و مراجعه زود هنگام از عواقب جبران ناپذیر پوسیدگی‌های درمان نشده پیشگیری کرد.