
دیابت و بهداشت دهان و دندان

فهرست مطالب

- مقدمه..... ۴
- مشکلات ناشی از قند خون بالا چیست..... ۶
- دیابت چگونه به دهان و دندان صدمه می‌رساند..... ۶
- مشکلات رایج دهان و دندان در بیماران دیابتی کدامند..... ۸
- چگونه می‌توان متوجه شد که دهان یا دندان‌ها صدمه دیده‌اند..... ۸
- چگونه می‌توان سلامت دهان و دندان را حفظ نمود..... ۹
- دندان پزشکی چگونه می‌تواند از دهان و دندان شما مراقبت کند..... ۱۰

مقدمه

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهر نشینی و افزایش سن جوامع بشری، شیوع بیماری دیابت در جهان به سرعت رو به افزایش است و متأسفانه این افزایش در کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ما چشمگیرتر است، چنان که در حال حاضر حدود ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا و بالغ بر ۳ میلیون نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند. مبتلایان به دیابت بیش از دیگران در معرض خطر بروز عوارضی مانند اختلالات بینایی، حملات قلبی-عروقی، قطع پا و یا نارسایی کلیوی قرار دارند. مطالعات اخیر نشان داده اند که با رعایت برنامه غذایی سالم (اعتدال در مصرف غذا) و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین)، فشار خون و سطح چربی های خون، از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری می شود و بدین طریق بیماران دیابتی می توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره مند گردند. لذا در کشور ما همانند بسیاری از کشورهای دیگر برنامه های آموزشی مبسوطی برای ارتقاء سطح آگاهی افراد جامعه نسبت به جنبه های مختلف دیابت در حال اجرا هستند

در این راستا، مرکز تحقیقات دیابت پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با همکاری بنیاد امور بیماری های خاص، اقدام به تهیه و تکثیر کتابچه های آموزشی بیماران دیابتی نموده است. هر ساله این کتابچه ها با استناد به تازه ترین یافته های علمی در زمینه دیابت و تحت نظر متخصصین غدد بازبینی می شوند. بدیهی است توصیه های مندرج در این کتابچه ها، به هیچ وجه جایگزین درمان پزشکی نمی باشند.

لازم به ذکر است که بیماران دیابتی جهت دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانند به آدرس الکترونیکی <http://emri.tums.ac.ir>

مراجعه نموده و یا از طریق تماس تلفنی با شماره ۰۹۶۸۸ (Hot line) جواب سوالات خود را در زمینه دیابت دریافت نمایند.

کتابچه حاضر با تلاش همکاران محترم :

آقایان دکتر محمد پژوهی، دکتر حمیدرضا آقایی میبدی، دکتر محسن خوش نیت نیکو، دکتر ساسان شرقی، دکتر مهناز لنگرانی، دکتر محمد رضا مهاجری تهرانی و خانم مریم پیمانی، خانم اعلاء و خانم رئیسزاده تهیه و بازبینی شده است. امید است که با یاری خداوند متعال، این اثر بتواند برای کنترل بهتر بیماری دیابت در بیماران مبتلا به این بیماری مفید باشد.

دکتر باقر لاریجانی

ریس پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم

بهار ۱۳۸۹

مشکلات ناشی از قند خون بالا چیست؟

افزایش قند خون با گذشت زمان، سبب بروز عوارضی می شود که تعداد زیادی از آنها قابل پیش گیری هستند و یا لاقل می توان روند پیشرفت آنها را آهسته تر کرد. افزایش قند خون می تواند به قسمت های مختلف بدن مثل قلب و عروق، کلیه، چشم و اعصاب صدماتی وارد سازد. دیابت می تواند مقاومت بدن نسبت به عفونت را کاهش داده و روند بهبودی را کند سازد. مشکلات دهان و دندان نیز از مشکلات نسبتاً شایع در بیماران دیابتی هستند. با رعایت نکاتی ساده در زندگی روزمره، می توان سلامت دهان و دندان ها را حفظ نمود.



دیابت چگونه به دهان و دندان آسیب می رساند؟

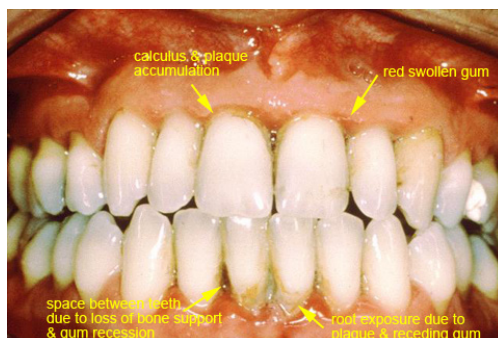
بیماران دیابتی که سطح قندخونشان کنترل نشده باشد نسبت به دیگران، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های لثه و از دست دادن دندان ها هستند. از طرف دیگر، عفونت های لثه می توانند باعث افزایش سطح قند خون شوند و در نتیجه کنترل دیابت را سخت تر کنند. بالا بودن قندخون به رشد میکروب ها کمک می کند، یک لایه نازک چسبناک با میکروب های زیاد (به نام پلاک) روی سطح دندان ها ساخته می شود. به دنبال آن لثه ها قرمز، ملتهب،

و متورم می‌شوند. در صورت بروز چنین وضعیتی وقتی به دندان مسواک می‌زنید دچار خونریزی از لثه می‌شوید.

بالا بودن سطح قندخون بیمار را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های لثه و از دست دادن دندان‌ها قرار می‌دهد.

سیگار کشیدن خصوصاً در افراد دیابتی بالای ۴۵ سال می‌تواند منجر به بیماری‌های لثه شود. قرمزی و خونریزی در لثه، بعنوان اولین نشانه بیماری لثه محسوب می‌شوند که این می‌تواند منجر به عفونت لثه و استخوان‌های نگهدارنده دندان شود. اگر التهاب پیشرفت نماید، لثه ممکن است از سطح دندان‌ها دور شود و دندان‌ها سست شوند. با ادامه این وضعیت ممکن است بیماران دندان‌های خود را از دست دهند.

برای بررسی سلامت دهان و دندان به دندان‌پزشک مراجعه کنید.



سیگار کشیدن می‌تواند منجر به بروز و وخامت بیماری‌های لثه شود

مشکلات رایج دهان و دندان در بیماران دیابتی کدامند؟

مشکلات رایج دهان و دندان در بیماران دیابتی عبارتند از :

- پوسیدگی دندان ها
- بیماری لثه
- اختلال عملکرد غدد بزاقی
- عفونت های قارچی مثل برفک
- زخم و خشکی دهان
- کندی روند بهبود عفونت
- اختلال چشایی

چگونه می توان متوجه شد که دهان و دندان صدمه دیده است؟

اگر یک یا چند علامت زیر را دارید، بدانید که ممکن است دیابت سبب ایجاد آسیب به دهان و دندان شما شده باشد:

- قرمزی، تورم و التهاب لثه
- خونریزی لثه
- کشیده شدن لثه ها به طرف پایین
- لق شدن و یا حساس شدن دندان ها
- بوی بد دهان
- نامناسب قرار گرفتن دندان مصنوعی که باعث آسیب به بافت لثه می شود.

قرمزی، التهاب، خونریزی لثه ها و بوی بد دهان از علایم شایع آسیب دیدگی دهان و دندان هستند.

چگونه می‌توان سلامت دهان و دندان را حفظ نمود؟

- تا آنجا که ممکن است سطح قندخون را در حد طبیعی نگهدارید.
- حداقل روزی یکبار از نخ دندان استفاده کنید. نخ دندان به پیشگیری از تشکیل پلاک روی دندان کمک می‌کند. پلاک ممکن است سخت شود و در زیر لثه رشد کند و سبب ایجاد مشکلاتی شود. با استفاده از حرکتی شبیه اره کردن، به آرامی نخ را بین دندان‌ها بگذارید و از عمق دندان به بالا چندین بار حرکت دهید.
- بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید. از یک مسواک نرم استفاده کنید. هنگام مسواک زدن، پرز مسواک را به آرامی روی سطح لثه‌ها بکشید. حرکت مسواک باید ملایم و چرخشی باشد و مسواک را روی کناره‌ها و بالای هر دندانی بکشید.
- اگر چیزی روی سطح دندان چسبیده است آن را پاک کنید.





- از شخصی که دندان هایش را خیلی خوب تمیز نگه داشته است بخواهید که نحوه مسواک زدن و نخ کشیدن را به شما نشان دهد و همچنین از او پرسید که از چه خمیردندان و مسواکی استفاده می کند.
- اگر متوجه وجود مشکلی در دندان یا دهان خود شدید به دندانپزشک مراجعه کنید.
- اگر در دهان خود متوجه زخم، قرمزی، خونریزی از لثه، یا پایین کشیده شدن و یا دور شدن لثه از دندان، یا زخم عفونی و یا زخم ناشی از دندان مصنوعی شده اید به دندان پزشک مراجعه کنید.
- دهان و دندان خود را تمیز نگاه داشته و دوبار در سال به دندان پزشک مراجعه کنید.
- به دندان پزشک بگویید که دیابت دارید.
- اگر دندان پزشک در دهان و دندان شما مشکلی تشخیص داد دستورات پزشک را تا بهبود نهایی پی گیری نمایید.
- اگر سیگار می کشید از پزشکتان بخواهید که روش های ترک سیگار را به شما آموزش دهد.

حداقل روزی یک بار از نخ دندان استفاده کنید.

دندان پزشک چگونه می تواند از دهان و دندان شما مراقبت کند؟

- با جرم گیری و کنترل کردن وضعیت دهان و دندان (سالانه دو مرتبه)
- با آموزش نحوه مسواک زدن و نخ دندان
- با اطمینان از اینکه دندان های مصنوعی در جای مناسب قرار گرفته اند

برای کنترل وضعیت دهان و دندان های خود، دو بار در سال
به دندان پزشک مراجعه کنید

اگر از داروهایی که قندخون را پایین می آورند استفاده می کنید باید با صلاح دید پزشک و یا دندان پزشک خود، بهترین روش را برای مراقبت از شرایط هیپوگلیسمی (افت قندخون) اختیار کنید تا در طی کار دندان پزشکی دچار مشکل نشوید. ممکن است برای این منظور لازم باشد که به هنگام مراجعه به دندان پزشکی با خود غذا یا دارو ببرید.

اگر دهان شما بعد از کار دندان پزشکی دچار زخم شد ممکن است نتوانید برای چند ساعت یا چند روز غذا بخورید، در این صورت باید با پزشکتان مشورت کنید تا بدانید که:

- مصرف چه غذاهایی در این شرایط برای شما مناسب تر است.
- در چه زمان هایی لازم است قندخون خود را کنترل کنید.

