

# بهداشت دهان و دندان و دیابت

## فهرست مطالب

مقدمه

مشکلات ناشی از قند خون بالا چیست؟

دیابت چگونه به دهان و دندان صدمه می‌رساند؟

مشکلات رایج دهان و دندان در بیماران دیابتی کدامند؟

چگونه می‌توان متوجه شد که دهان و دندان صدمه دیده است؟

چگونه می‌توان سلامت دهان و دندان را حفظ نمود؟

دندانپزشک چگونه می‌تواند از دهان و دندان شما مراقبت کند؟

برای اینکه یک بیمار دیابتی از سلامت بهتری برخوردار باشد هر روز چه اقداماتی باید

انجام دهد؟

دیابت یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی جهان محسوب می‌شود بطوریکه حدود ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا و بیش از ۵٪ جمعیت کشورمان گرفتار آن می‌باشند. شیوع دیابت در جهان از جمله در کشور ما به سرعت رو به افزایش است و متأسفانه این افزایش در کشورهای در حال توسعه چشمگیرتر است. بیماران مبتلا به دیابت بیشتر از افراد عادی در معرض خطر ایجاد عوارض دیابت نظیر قطع پا، مشکلات بینایی، حملات قلبی - عروقی و یا نارسایی کلیوی هستند. مطالعات اخیر نشان داده اند که با رعایت الگوی غذایی سالم (اعتدال رژیم غذایی و داشتن فعالیت فیزیکی منظم)، کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین)، فشار خون و سطح چربیهای خون، بسیاری از این عوارض کنترل گردیده و بدین طریق بیماران دیابتی می‌توانند از یک زندگی سالم با عمر طبیعی بهره‌مند گردند.

با توجه به اهمیت آگاهی بیماران از دیابت و عوارض و مشکلات مرتبط با آن، گروه دیابت و لیبید مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران از سال ۱۳۷۷، اقدام به تهیه و تکثیر کتابچه‌های آموزشی بیماران دیابتی نموده است. هر ساله این کتابچه‌ها با استناد به تازه ترین یافته‌های علمی در زمینه دیابت و تحت نظر متخصصین غدد بازمینی و تهیه می‌شوند. بدیهی است توصیه‌های مندرج در این کتابچه‌ها، بهیچوجه جایگزین درمان پزشکی نمی‌باشند.

لازم به ذکر است که بیماران دیابتی جهت دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانند به آدرس الکترونیکی [www.ide.tums.ac.ir](http://www.ide.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 تحت نظر:

اساتید فوق تخصص غدد

دکتر محمد پژوهی

دکتر حمید رضا ذاکری

دکتر محمد رضا مهاجری تهرانی

دکتر محسن خوش نیت نیکو

دکتر ساسان شرقی

و توسط پژوهشگر گروه دیابت خانم مریم پیمانی (کارشناس ارشد پرستاری) تهیه و تدوین گردیده است.

دکتر باقر لاریجانی

رییس مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم

مهرماه ۱۳۸۶

## مشکلات ناشی از قند خون بالا چیست؟

افزایش قند خون در طول زمان، سبب بروز عوارضی می شود که تعداد زیادی از آنها قابل پیشگیری بوده و یا لاقلاً می توان روند پیشرفت آنها را آهسته تر کرد. افزایش قند خون می تواند به قسمتهای 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 که می توان با رعایت یکسری نکات ساده در زندگی روزمره، سلامت دهان و دندان را حفظ نمود.

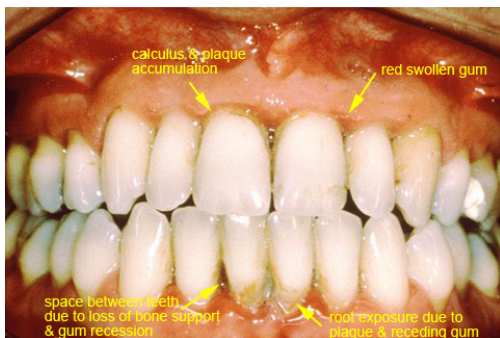


## دیابت چگونه به دهان و دندان صدمه می رساند؟

بیماران دیابتی که سطح قند خون آنها کنترل نشده است نسبت به غیر دیابتی ها، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماریهای لثه و از دست دادن دندانها هستند. از طرف دیگر، عفونتهای لثه می توانند عامل افزایش دهنده سطح قند خون باشند و در نتیجه کنترل دیابت را سخت تر نمایند. یک لایه نازک چسبناک با میکروبیهای زیاد (به نام پلاک) روی سطح دندانها ساخته می شود. قندخون بالا به رشد میکروبوها کمک بیشتری می کند و به دنبال آن لثه ها، قرمز، ملتهب، و متورم می شود که با وجود چنین وضعیتی وقتی به دندان مسواک می زنید دچار خونریزی می شوید.

افزایش قندخون می تواند باعث بدتر شدن مشکلات دهان و دندان شود. به طوریکه با ادامه این وضعیت بیماران دندانهای خود را از دست می دهند.

سیگار کشیدن خصوصاً در افراد دیابتی بالای ۴۵ سال می تواند منجر به بیماریهای لثه شود. قرمزی و خونریزی در لثه، بعنوان اولین نشانه بیماری لثه محسوب می شود که این می تواند 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. جهت تعیین مشکلات دهان و دندان به دندانپزشکی مراجعه کنید.



مشکلات رایج دهان و دندان در بیماران دیابتی کدامند؟

مشکلات رایج دهان و دندان در بیماران دیابتی عبارتند از :

- پوسیدگی دندانها
- بیماری لثه
- اختلال عملکرد غدد بزاقی
- عفونت های قارچی مثل برفک
- زخم و خشکی دهان
- واکنشهای التهابی پوست
- کندی روند بهبود عفونت
- اختلال در چشایی

چگونه می‌توان متوجه شد که دهان و دندان صدمه دیده است؟

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

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

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 کردن، پرز مسواک را به آرامی روی سطح لثه‌ها بکشید. حرکت مسواک باید ملایم و چرخشی باشد و مسواک را قسمت جلو، عقب و بالای هر دندانی بکشید.
- اگر چیزی روی سطح دندان را پوشانیده است آن را پاک کنید.



- از شخصی که دندانهایش را خیلی خوب تمیز نگه داشته است بخواهید که نحوه مسواک زدن و نخ کشیدن را به شما نشان دهد و همچنین از او بپرسید که کدام خمیردندان و مسواک مناسبتر است.
- اگر مشکلی در دندان یا دهان خود ملاحظه کرده‌اید به دندانپزشک مراجعه کنید.
- اگر در دهان خود 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 ملاحظه کرده‌اید به دندانپزشک مراجعه کنید.
- دهان و دندان خود را تمیز نگه داشته و سالی دوبار به دندانپزشک مراجعه کنید.
- اگر دندانپزشک در دهان و دندان شما مشکلی تشخیص داده است تا بهبود نهایی پی‌گیری نمائید.
- به دندانپزشک بگویید که دیابت دارید.
- اگر سیگار می‌کشید از پزشکتان بخواهید که روشهای ترک سیگار را به شما آموزش دهد.

### دندانپزشک چگونه می‌تواند از دهان و دندان شما مراقبت کند؟

- با جرم‌گیری و کنترل کردن وضعیت دهان و دندان (سالانه دو مرتبه)
  - با آموزش نحوه مسواک کردن و نخ زدن
  - با اطمینان از اینکه دندانهای مصنوعی در جای مناسب قرار دارند.
- برنامه درمانی خود را در نظر داشته باشید. ممکن است از داروهایی که قندخون را پایین می‌آورند استفاده کنید در این صورت باید با پزشک و یا دندانپزشک خود صحبت کنید و بهترین روش را برای مراقبت از شرایط هیپوگلیسمی (افت قندخون) اختیار کنید تا در طی کار دندانپزشکی دچار مشکل نشوید. ممکن است برای این منظور لازم باشد که به هنگام مراجعه به دندانپزشکی با خود غذا یا دارو ببرید.



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

- چه غذاهایی در شرایط فعلی برای شما مناسب تر است.
- اغلب در چه زمانهایی لازم است قندخون خود را کنترل کنید.



برای اینکه یک بیمار دیابتی از سلامت بهتری برخوردار باشد هر روز چه اقداماتی باید انجام دهد؟

- از یک برنامه غذایی سالم و بهداشتی که پزشک و یا کارشناس تغذیه برای شما طراحی کرده اند پیروی کنید ، همه وعده و میان وعده ها را به موقع مصرف کنید.
- حداقل ۵ روز در هفته روزی ۳۰ دقیقه ورزش کنید و از پزشکتان بخواهید که به شما بگوید، چه ورزشهایی برای شما مناسب تر است.
- داروهای مربوط به دیابت را هر روز به موقع مصرف کنید.
- در بعضی از روزهای هفته قند خون خود را کنترل کرده و یادداشت کنید. اگر قندخون شما در طی ۲ الی ۳ بار کنترل کردن خیلی زیاد و یا خیلی کم بوده است با پزشکتان تماس بگیرید.
- پاها را روزانه از نظر قرمزی، ورم و ... کنترل کنید.
- هر روز دهان و دندان خود را شستشو کرده و مسواک بزنید. برای مسواک زدن وقت لازم صرف کنید و با عجله مسواک نزنید.
- سیگار نکشید.