



مروارید هایتان را دودی نکنید

دخانیات و تاثیر آن بر سلامت دهان و دندان

مقدمه

استعمال دخانیات یکی از علل اصلی ابتلا به بیماری‌های دهان و دندان، و به خصوص پوسیدگی دندان‌ها است. سموم موجود در دود سیگار باعث بد رنگ شدن دندان‌ها، بیماری‌های لثه، لقی دندان‌ها و در موارد حاد منجر به سرطان دهان می‌شود. همچنین به دنبال مصرف دخانیات، بزاق ترشح شده در دهان کاهش می‌یابد. مصرف انواع دخانیات باعث نفوذ مواد حاصل از سوختن تنباکو به ساختار مینای دندان شده و رنگ دندان را تغییر می‌دهد. بنابراین یکی از عوارض مصرف دخانیات رنگ‌گرفتگی دندان‌ها به علت نیکوتین و تارت‌ر موجود در آن است، که در افراد سیگاری به مراتب بیشتر از افراد غیرسیگاری است.

طاهره بیگ زاده و نجمه افشارمنش

به ترتیب کارشناس مسؤول آموزش

بهورزی و کارشناس بهداشت خانواده دانشگاه

علوم پزشکی جیرفت

ویدا هاشمیان کارشناس آموزش بهورزی

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر بهمن کلالی مقدم کارشناس مسؤول سلامت

دهان و دندان دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

۱. تاثیر سیگار بر لثه‌ها و از دست دادن زود هنگام دندان‌ها را بیان کنند.
۲. تاثیر سیگار بر پوسیدگی دندان‌ها را شرح دهند.
۳. شایع‌ترین بیماری دهان و دندان در افراد سیگاری را نام ببرند.
۴. راه‌های پیشگیری از گرایش نوجوانان و جوانان به مصرف سیگار را توضیح دهند.

مشکلات دهان و دندان ناشی از مصرف

سیگار

دود ناشی از سیگار، قلیان، پیپ و جویدن تنباکو سبب بروز زخم، پرتنگ شدن و کاهش ارتفاع لثه و تغییر رنگ دندان‌ها می‌شود. استعمال دخانیات باعث سرعت در رشد پلاک میکروبی دندان‌ها و پوسیدگی‌های دندان می‌شود. از دست رفتن زیبایی دندان‌ها، بوی بد دهان، تغییر رنگ دندان‌ها و سرعت تشکیل پلاک‌های میکروبی در دهان را می‌توان به عنوان مشکلات اجتماعی، بهداشتی ناشی از مصرف دخانیات نام برد.

سیگار علاوه بر تاثیرات بسیاری که بر سقف دهان می‌گذارد، روی دندان‌ها هم آثار مخرب دارد. پوسیدگی دندان، جمع شدن جرم روی دندان‌ها و بیماری‌های لثه اگرچه به میزان زیادی ناشی از رژیم‌های غذایی حاوی مواد قندی فراوان و رعایت نکردن بهداشت کامل دهان و دندان است، ولی بیماری‌های لثه و بافت‌های اطراف دندان در افراد سیگاری به مراتب جدی‌تر از افراد غیر سیگاری است. دندان‌های افراد سیگاری معمولاً ترک‌های بسیاری دارند که به خاطر دمای بالای سیگار و بعد استفاده از مایعات خنک است. اختلاف این دو دما باعث ایجاد ترک بر دندان می‌شود و در این ترک‌ها میکروب و رنگدانه بیشتر تجمع می‌کند که راهی برای ورود میکروب به داخل دندان و ناراحتی‌های بعدی است.

تاثیر سیگار بر دهان و دندان‌ها

- زرد شدن دندان‌ها
- غلیظ شدن بزاق و افزایش استعداد پوسیدگی دندان
- ایجاد بوی بد دهان
- ایجاد سرطان‌های دهان و دندان

چگونگی تاثیر سیگار بر زرد شدن دندان‌ها

نیکوئین موجود در دخانیات به تدریج رنگ دندان‌های فرد را تغییر می‌دهد. این تغییر رنگ به دلیل تاثیر موادشیمیایی و سمی سیگار است که بر روی سطح دندان‌ها قرار می‌گیرد. موادشیمیایی موجود در سیگار، پلاک سختی را روی دندان‌ها ایجاد می‌کند که رنگ دندان‌ها را زرد می‌کند. زردی حاصل از سیگار، با خمیردندان معمولی برطرف نمی‌شود و به راحتی از بین نمی‌رود. بلکه باید توسط دندان پزشک برداشته شود و اگر پس از مدتی این پلاک برداشته نشود، دندان‌های فرد آسیب می‌بینند و ممکن است فرد دندان‌هایش را از دست بدهد. مصرف انواع دخانیات باعث نفوذ مواد حاصل از سوختن تنباکو به ساختار مینای دندان شده و رنگ دندان را تغییر می‌دهد.

تاثیر دخانیات بر بزاق دهان و پیامد آن

سیگار باعث کم شدن و به دنبال آن غلیظ شدن بزاق می‌شود. از آنجا که بزاق نقش مهمی در شست و شوی دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی دارد با کاهش ترشح آن ریسک پوسیدگی در دهان فرد افزایش می‌یابد. این مساله در مورد اطرافیان فرد مصرف کننده نیز صدق می‌کند و به خصوص می‌تواند باعث افزایش پوسیدگی دندان‌های کودکان شود.

بوی بد دهان ناشی از مصرف دخانیات

با کاهش ترشح بزاق میکروب‌های بی‌هوازی در دهان تکثیر شده و باعث ایجاد بوی ناخوشایند ناشی از فساد مواد غذایی در دهان می‌شوند. برای جلوگیری از این عوارض علاوه بر کاهش مصرف سیگار، توصیه می‌شود که فرد دهان خود را به طور مرتب با آب یا آب نمک رقیق شست و شو دهد. چندین بار در روز مسواک بزند و از آدامس‌های بدون شکر استفاده کند. این آدامس‌ها ترشح بزاق را افزایش داده و می‌توانند تا حدی از این عوارض بکاهند.

ایجاد سرطان دهان توسط سیگار

تنباکو مهم‌ترین و خطرناک‌ترین عامل ایجاد سرطان دهان است. هر چقدر شخص بیشتر و طولانی‌تر سیگار کشیده یا از تنباکوهای جویدنی استفاده کرده باشد، خطر ابتلا به سرطان دهان را هم در خود بالاتر می‌برد. احتمال بروز سرطان دهان در سیگاری‌ها ۶ برابر افراد غیرسیگاری است. در بین افرادی که سرطان دهان آنها درمان شده و مجدد سیگار کشیدن را شروع کرده‌اند، عود مجدد سرطان ۳۷ درصد بوده، حال آن که در افرادی که سیگار را برای همیشه ترک کرده‌اند، تنها ۶ درصد عود سرطان اتفاق افتاده است. دود ناشی



از سه سال نهفته بماند.

پس با آرایه الگوی درست، فرزندان خود را راهنمایی کنید و با آن‌ها رابطه مناسبی را برقرار کنید. برای این کار می‌توانید راهکارهای ذیل را به کار ببرید:

- صادقانه و دوستانه با فرزندان خود درباره خطرهای سیگار صحبت کنید.
- به عوارض دراز مدت سیگار کشیدن تاکید نکنید، چون برای کودکان و نوجوانان مشکل است خود را در سنین بزرگسالی تجسم کنند.
- با آنها در مورد عوارض کوتاه مدت سیگار کشیدن مثل کاهش قدرت بدنی، سختی نفس کشیدن، بدرنگ شدن و از دست دادن دندان‌ها، پیری زودرس پوست و ... صحبت کنید.
- به فرزندان خود راهکارهای مقاومت در برابر فشار همسالان را بیاموزید.

نتیجه گیری

دود سیگار حاوی سموم زیادی است که این سموم در همان محل ورود، جذب نسج نرم می‌شوند. با توجه به این که معمولاً افراد سیگاری کمتر به بهداشت دندان‌های خود توجه می‌کنند، جذب سموم دود سیگار باعث افزایش پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. ترک سیگار نخستین و مهم‌ترین اقدام برای جلوگیری از آسیب دیدن دندان‌هاست. زمان ترمیم دندان توسط دندانپزشک بهترین فرصت برای آرایه مشاوره‌های لازم درباره ضررهای سیگار و دخانیات برای دهان و دندان و همچنین راهکارهای ترک دخانیات است.

منابع

- کتاب بهداشت دهان و دندان نوشته بتول شریعتی
- کتاب دخانیات نویسنده حسین انارکی اردکانی ناشر: پیام مقدس
- کتاب بهداشت دهان و دندان نوشته دکتر سید حسین جلالی نشر پار بوک
- کتاب سیگار چرا؟ دکتر محمدرضا مجدی، فاطمه کبیری، انتشارات سخن گستر. ۱۳۸۸

از سیگار، پپ و قلیان منجر به سرطان ناحیه دهان و همچنین نواحی پشتی آن مثل حلق، حنجره، شش‌ها و حتی مری، کلیه و کیسه صفرا خواهد شد. کشیدن پپ علاوه بر همه این‌ها عامل موثری برای ایجاد سرطان لب است. تحقیقات نشان داده است ۹۰ درصد افرادی که به گونه‌ای به سرطان دهان و حلق مبتلا شده‌اند، در گذشته نوعی از تنباکو را مصرف می‌کرده‌اند.

معاینات دوره ای برای تمامی افراد الزامی است، چرا که با انجام این معاینات پیش از آن که وضعیت دهان و دندان به مرحله بحرانی برسد اقدام به درمان کرده و از گسترش بیماری جلوگیری می‌شود. افراد سیگاری به علت این که بیشتر در معرض خطر هستند باید هر شش ماه یکبار اقدام به انجام معاینات دوره‌ای کرده و به دلیل زرد شدن و وجود جرم بر روی دندان‌های‌شان، باید هر ۴ تا ۶ ماه برای معاینه و جرم‌گیری به دندانپزشک یا بهداشتکار دهان و دندان مراجعه کنند.

راهکارها برای پیشگیری از اعتیاد به دخانیات

یکی از مهم‌ترین راهکارها برای پیشگیری از اعتیاد به دخانیات، آموزش نوجوانان در معرض خطر است. دوران مدرسه بهترین زمان برنامه‌ریزی و آموزش برای جلوگیری از گرایش و اقدام به چنین رفتارهایی است. بیشتر دختران و پسران جوان سیگاری معتقدند که سیگار برای سلامتی آنها مضر نیست. این نگرش در جوانانی که از کودکی پدر و مادر سیگاری خود را دیده‌اند و با این رفتار خو گرفته‌اند تقویت می‌شود. اغلب جوانان در اقشار پایین فرهنگی سیگار را به عنوان وسیله‌ای برای کسب و ارتقای جایگاه اجتماعی جدی تر قلمداد کرده و با همین نگرش آن را تجربه می‌کنند.

دلیل اصلی اولین تجربه سیگار کشیدن، تقلید از بزرگ‌ترها و جمع دوستان و نیز مشکلات عاطفی و موفق نبودن در تحصیل است. توجه به این نکته مهم است که بر اساس تحقیقات انجام شده دوستان سیگاری بالاترین نقش را در شروع مصرف سیگار دارند. روان‌شناسان معتقدند تصور رسیدن به آرامش و تایید فرد توسط گروه‌های همسال، نوجوانان را تشویق به کشیدن سیگار می‌کند. از دیگر علت‌های این تمایل اعتقاد به این مسأله است که سیگار کشیدن باعث رهایی از تنش شده و انجام امور را راحت‌تر می‌کند. خانواده مهم‌ترین نقش را در توانمندسازی نوجوانان و جوانان برای مصرف نکردن سیگار دارد. گرایش نوجوانان به ورزش، مطالعه و سایر تفریحات سالم و نشاط‌آور، بهترین و مؤثرترین راه جلوگیری از مصرف سیگار و اعتیاد به آن محسوب می‌شود. آموزش و توانمندسازی نوجوانان و جوانان در زمینه مهارت‌های زندگی از جمله مهارت برقراری ارتباط مؤثر، جرأت ورزی، حل مسأله و ... می‌تواند نقش بسزایی در پیشگیری از این رفتار داشته باشد. این نکته حایز اهمیت است که وسوسه سیگار کشیدن بعد از کشیدن حتی یک نخ سیگار می‌تواند بیش