

برگزاری دومین کنگره سلامت دهان و اپیدمیولوژی دندانپزشکی

■ دومین کنگره سلامت دهان و اپیدمیولوژی هم‌زمان با هفته سلامت و با حضور بیش از ۸۰۰ دندانپزشک از سراسر کشور از تاریخ ۲۴ لغایت ۲۶ فروردین سال ۹۰ در محل دانشکده دندانپزشکی تهران برگزار می‌شود. به گزارش شرق، دکتر «حسین حصاری» دبیر اجرایی کنگره هدف از برگزاری این کنگره را آشنایی جامعه دندانپزشکی کشور با اهداف و ابعاد سلامت دهان، اپیدمیولوژی بیماری‌های دهان و دندان و روش‌های پیشگیری از بیماری‌های دهان و دندان ذکر کرد. وی گفت: «آشنایی با ابعاد دندانپزشکی مبتنی بر شواهد، آشنایی با دیدگاه‌های پیشگیری در دندانپزشکی، آشنایی با تازهای پوسیدگی شناسی و آشنایی با برنامه‌های ارتقای سلامت دهان و دندان از دیگر اهداف اختصاصی این کنگره است.» دکتر حصارای افزود: «سخنرانی از سازمان جهانی بهداشت (WHO) از جمله پروفیسور رامون بائز، پروفیسور یورما ویرتانی و پروفیسور سبکسوکونکا لاسرای ارایه آخرین روش‌های نوین در سلامت دهان و اپیدمیولوژی دندانپزشکی حضور دارند.» وی همچنین از برگزاری ۱۱ پانل علمی در این کنگره که عنوان برخی از آنها به شرح زیر است، یاد کرد: دندانپزشکی مبتنی بر شواهد، تفکر نقادانه در آموزش و پژوهش دندانپزشکی، دیدگاه‌های پیشگیری در دندانپزشکی، دندانپزشکی در گروه‌های خاص، تازه‌های پوسیدگی شناسی، برنامه‌های ارتقای سلامت دهان و دندان و مطالعات سیستم‌های سلامت دهان و دندان. این کنگره دارای ۱۲ امتیاز بازآموزی مداوم بوده و در کنار کنگره چهار برنامه بازآموزی مدون که هر یک دارای پنج امتیاز است، ارایه می‌شود. این کنگره توسط دانشکده دندانپزشکی تهران، اداره سلامت دهان و دندان و انجمن سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی در تاریخ ۲۴ لغایت ۲۶ فروردین ۹۰ در ساختمان جدید دانشکده دندانپزشکی تهران که جدیداً افتتاح شده و از تجهیزات و امکانات پیشرفته‌ای برخوردار است، برگزار می‌شود. دکتر حصارای از برگزاری سمپوزیومی با عنوان بررسی وضعیت محصولات بهداشتی دهان و دندان خبر داد و گفت: «کلیه شرکت‌های تولیدکننده و واردکننده محصولات بهداشت دهان و دندان، ضمن بررسی کیفیت و کمیت محصولات بهداشتی موجود در بازار داخل، راهکارهای ارتقاء کیفیت محصولات موجود را بررسی خواهند کرد. علاقه‌مندان جهت کسب اطلاعات بیشتری می‌توانند با شماره تلفن ۸۸۴۶۲۳۸-۰۲۲ تماس گرفته یا به وبسایت www.ohde.ir مراجعه کنند.

برگزاری بیست و دومین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران

■ رئیس بیست و دومین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران با هشداری نسبت به گسترش استعمال دخانیات و دیگر محمولات بهداشتی دهان و دندان استفاده گسترده از این مواد طی سال‌های اخیر، افزایش شیوع انواع سرطان‌ها در زنان و کاهش سن ابتلا به این بیماری در کشور است.» به گزارش شرق، دکتر ایرج خسرونی با اعلام این مطلب افزود: «ما راه‌آشنایی می‌دهد استعمال سیگار در زنان شمال شهر و استفاده از مواد مخدر در زنان جنوب شهر از فراوانی بیشتری برخوردار است.» وی با اشاره به اینکه طی سال‌های گذشته ۶/۷ درصد سیگاری‌ها را خانم‌ها تشکیل می‌دهند که این رقم هم‌کنون به ۱۰ درصد رسیده است، یادآور شد: «این آمار رنگ خطری برای جامعه به شمار می‌رود و ضروری است جامعه برای پیشگیری از سرطان و عوارض ناشی از استعمال دخانیات از طریق رسانه‌های گروهی هشداری دهند.» دکتر خسرونی گفت: «یکی از محورهای اصلی کنگره امسال جامعه پزشکان متخصص داخلی که ۲۲ تا ۲۵ اردیبهشت برپا می‌شود با توجه به تاکید وزارت بهداشت بر پیشگیری از سرطان‌ها در جامعه به همین موضوع اختصاص دارد.» وی تصریح کرد: «سرطان‌های دستگاه تنفسی، ریه و پروش‌ها، دستگاه گوارش، پانکراس و مثانه رابطه مستقیمی با استعمال مواد مخدر و دخانیات دارد و متأسفانه افراد زمانی به پزشکان مراجعه می‌کنند که با عوارض این بیماری روبه‌رو شده‌اند.» به گفته رئیس کنگره بیست و دومین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران: «در اکثر کشورهای پیشرفته، سرطان در مرحله صفر (پیش از بروز علائم بالینی) تشخیص داده می‌شود که در این مرحله درمان بیماری بسیار سهل است، اما در کشور ما متأسفانه درمان سرطان در مراحل پیشرفته که سول‌های سرطانی در بدن منتشر شده است (مرحله متاستاز) شروع می‌شود که این امر شانس درمان را کاهش می‌دهد.» وی اضافه کرد: «سن بروز سرطان معمولاً سنین بالای ۵۰ سال است، اما در سال‌های اخیر سرطان‌های دستگاه گوارش و مجاری تنفسی در افراد زیر ۲۰ سال نیز مشاهده می‌شود که این امر به دلایل استعمال دخانیات، دیگر مواد مخدر و استفاده روبه گسترش غذاهای آماده (فست‌فودها) است.» دکتر خسرونی با ابراز نگرانی از اینکه استعمال دخانیات طی سال‌های اخیر در ایران از مدرسه و از دوران راهنمایی آغاز شده، اظهار داشت: «ادامه این روند کاهش سن ابتلا به سرطان را به دنبال دارد.» وی در خاتمه گفت: «در بیست و دومین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، پزشکان در مورد راهکارهای پیشگیری و جلوگیری از روند روبه گسترش بیماری سرطان، راهکارهایی را ارائه خواهند داد.» بیست و دومین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران ۲۲ تا ۲۵ اردیبهشت در مرکز همایش‌های زاری تهران برپا می‌شود. در این کنگره تازه‌های گوارش، غدد، قلب و عروق، خون، کلیه، ریه، بیماری‌های عفونی، نورولوژی، روماتولوژی و روانپزشکی به متخصصان ارائه خواهد شد.

پیامدهای کاهش مصرف لبنیات در جامعه

پوکی استخوان در زنان، افت عملکرد فیزیکی در مردان

بنفشه پور ناجی
b.pournaji@yahoo.com



تغذیه سالم، زیربنای سلامت انسان‌ها و جامعه را تشکیل می‌دهد. به اعتقاد کارشناسان تغذیه، شیر در زمره سالم‌ترین غذاها شناخته شده است. شیر نه تنها از نظر کلسیم بسیار غنی است بلکه به عنوان یک غذای کامل نیز محسوب می‌شود که تقریباً کلیه نیازهای مواد مغذی انسان را تأمین می‌کند. وجود ترکیباتی مثل ویتامین D، لاکتوز و ترکیبات پروتئینی فسفر دار از یک سو باعث جذب بیشتر کلسیم می‌شود و از سوی دیگر شرایط لازم را برای جذب فسفر شیر که برای تراکم استخوان‌ها ضروری است، نیز فراهم می‌کند. این همین روست که شیر مناسب‌ترین ترکیب غذایی تأمین‌کننده کلسیم افراد به ویژه زنان و سالمندان محسوب می‌شود. در دسترس قرار گرفتن این فرآورده در زنان به پوکی استخوان و در مردان سبب کاهش عملکرد فیزیکی آنان منجر خواهد شد. همچنین زنان باردار و شیرده که قادر به تأمین کافی این مواد نباشند، نمی‌توانند به رشد و تکامل کودکان خود کمک کنند و این مساله به صورت یک معضل در نسل‌های آینده نیز باز خواهد شد. به اعتقاد پزشکان با وجود پرداخت یارانه به شیر، هنوز سرانه مصرف این ماده غذایی و دیگر فرآورده‌های لبنی در کشور پایین بوده و اشتباه است که حذف یارانه شیر را صرفه‌جویی در نظر بگیریم. پیش‌بینی می‌شود حذف یارانه شیر، کاهش مصرف این فرآورده را به دنبال داشته باشد؛ اقدامی که سلامت مردم را تهدید و به صدمات جبران‌ناپذیری را به جامعه وارد می‌کند. گزارش پیش رو نگاهی دارد به ارزش غذایی شیر، تأثیر آن در رشد جسمانی کودکان و پیامدهای حذف یارانه شیر بر سلامت مردم.

مدیر آموزش‌گاه و طرح‌های اینچنین، هر چند ممکن است تاحدودی هزینه‌های اجرای این طرح را کاهش دهد، اما در مواردی سلامت دانش‌آموزان را تهدید می‌کند. نتایج ارزیابی طرح شیر مدرسه ایران (شماره سال ۱۳۸۵ نشان می‌دهد که ۷۵/۵ درصد مدارس زیر پوشش طرح شیر مدرسه فاقد یخچال بوده‌اند. بنابراین، این مدارس به دلیل نداشتن یخچال قادر به نگهداری شیر پاستوریزه نیستند و تنها باید در آنها شیر استریل که نگهداری آن نیازمند یخچال نیست، توزیع شود. دکتر ربیع‌الاسلام مدیر سایت ایران، توزیع نامناسب و نداشتن زنجیره سرد برای ارسال شیر به مدارس دور افتاده

کودکان مخاطرات بهداشتی و سلامت به همراه دارد. به عقیده این عده، اگر چه دولت از توجه به توسعه فرهنگ مصرف شیر از سنین کودکی و ایجاد عادت در بین کودکان برای مصرف لبنیات بارها صحبت کرده است به نظر می‌رسد رویکرد برخی از مسئولان در زمینه کاهش هزینه‌های اجرای طرح توزیع شیر مدارس، نتیجه‌ای برخلاف اهداف پیش‌بینی‌شده را به دنبال داشته باشد. آنان اعلام کردند کاهش نسبت توزیع شیر استریل به شیر پاستوریزه و به مناقشه گذاشتن اجرای این طرح در بین واحدهای تولیدی در کنار توزیع شیر به صورت مدرسه‌محور (تهیه شیر از مراکز عرضه مواد غذایی با نظر

آشنایی با ساختار و کارکرد مفصل فکی – گيجگاهی

کوچک اما مهم

که به هنگام باز و بسته کردن دهان این بیماران شنیده می‌شود ناشی از حرکت کردن دیسک مفصلی است. علاوه بر این ممکن است اسپاسم عضلات دخیل در جویدن و تکان‌آمدی آنها نیز باعث درد مفصل فکی شود.

عواملی که باعث آسیب دیدن مفصل فک می‌شوند عبارتند از: -وارد آمدن ضربه خفیف یا شدید به فک -دندان قروچه -آداسن جویدن بیش از حد -استرس و سایر عوامل هیجانی و روانی -تأردس بودن وضعیت قرارگیری دندان‌ها -وضعیت آروشنی می‌کند. تشخیص زودهنگام این مشکل باعث می‌شود که احتمال نتیجه گرفتن از اقدامات درمانی افزایش یابد. بدین منظور باید:

- رژیم غذایی شما ترم باشد تا مفصل فکی و عضلات مربوطه استراحت کنند. -از آدامس جویدن خودداری کنید. -با کمپرس گرم و مرطوب عضلات ناحیه را شل کنید. *متخصص گوش، حلق و بینی و جراح سر و گردن وقتی شما چیزی را محکم گاز می‌گیرید، از نظر قوانین فیزیکی، فک حکم اهرم و مفصل فکی حکم تکیه‌گاه را دارد. در واقع فشاری که به مفصل وارد می‌شود بیشتر از فشاری است که به ماده‌ای که بین دندان‌ها واقع شده وارد می‌آید اما با توجه به اینکه غضروف مفصل فکی سطح صاف و نرمی را فراهم می‌آورد استخوان‌های تشکیل‌دهنده مفصل به راحتی و با کمترین اصطکاک روی هم می‌لغزند و نیرو در سطحی وسیع تر توزیع می‌شود و احتمال آسیب مفصل به حداقل می‌رسد.

چه عواملی باعث درد مفصل فکی می‌شوند؟

در بیشتر بیماران، درد مفصل فکی ناشی از جابه‌جایی دیسک این مفصل است. این جابه‌جایی باعث وارد آمدن کشش و فشار بر اعصاب حسی مربوطه می‌شود. صدای تق تقی

عوامل پدید آورنده سکنه مغزی و روش مقابله با آن

شیوه زندگی‌تان را تغییر دهید

درمان آنوریسم مغزی، خارج کردن رگ‌های غیر طبیعی در ختلالات شریانی وریدی (Arteriovenous Malformation) یا کاورنوم (Cavernoma) باشد. همچنین ممکن است در مواردی خونریزی‌های داخل مغز مداخله جراحی برای خارج کردن لخته‌ها و خونریزی‌های موجود ضروری باشد. همانطور که ذکر شد اسپاسمی یا سکنه مغزی در اثر آنوراسکلروز (سخت شدن شریانی) ایجاد می‌شود که عوامل ژنتیک (ارثی)، استفاده زیاد از چربی، مصرف سیگار و فشار عصبی روحی می‌توانند به تشکیل آنوراسکلروز منجر شوند. معمولاً قبل از بروز سکنه مغزی علامت هشدار دهنده‌ای وجود ندارد، اما بیمار ممکن است دچار عدم دید گذرا و اختلال دید دچار حمله اسپاسمی گذرا گردد که این حملات کمتر از ۲۴ ساعت از بین می‌رود. سکنه‌های مغزی می‌توانند در اثر انسداد شریان مغزی توسط یک لخته خون (ترومبوز) یا وجود آید. همچنین یک لخته خون، چربی یا هوا ممکن است از جای دیگر از بدن سبب انسداد یکی از شریان‌های مغز شود که به این اتفاق اصطلاحاً آمبولی گفته می‌شود. ممکن است مصرف مقدار اندکی آسپرین به صورت روزانه در افراد دچار حمله سکنه مغزی، تا حدودی مانع از بروز این اتفاق شود. تحقیقات نشان می‌دهد تا شش ماه پس از بروز سکنه مغزی (از هر نوع)، حدود ۴۰ درصد از بیماران دچار معلولیت می‌شوند، حدود یک سوم بیماران به بهبودی کامل یا نسبی دست می‌یابند و حدود یک چهارم آنها متأسفانه فوت می‌کنند. در تمام موارد سکنه‌های مغزی، درمان‌های توانبخشی مانند فیزیوتراپی و گفتار درمانی در بیمارستان و خانه ضروری است. تغییر عادت و نحوه زندگی مانند کم کردن مصرف چربی در رژیم غذایی می‌تواند سبب سبک‌تری می‌تواند باعث کاهش خطر بروز سکنه مغز گردد.

یکی از دندان‌های جلوی ریف بالا شکسته ولی از جایش کنده نشده. یعنی حالت لقسی دارد و عفونت زبانی دارد. حالانی دانه چه کار کنم. باید با معاینه و بررسی عکس رادیولوژی، تشخیص دهد که شکستگی از کدام ناحیه بوده. اگر نسبت طول ریشه به تاج مناسب باشد و بتوان عفونت را کنترل کرد، ممکن است بتوان با جراحی افزایش طول تاج را و روش، مشکل را حل کرد. غیر این صورت ممکن است نیاز به بیرون آوردن دندان باشد. *جراح، دندانپزشک

راهنمایی‌هایی برای سلامت دندان جرم‌گیری همیشه ضروری است



دندانپزشک پیرس
info@dentalash.com

خوانندگان محترم می‌توانند پرسش‌های خود را با ذکر سن، محل سکونت و شرح مختصری از مشکل و هر موضوعی که در یافتن علت کمک کند، مطرح سازند تا پاسخ داده شود. برای طرح پرسش‌های خود می‌توانید با آدرس info@dentalash.com مکاتبه کنید.

شش روز است که دندان عظم را جراحی کرده‌ام. دندانم نهفته بود و دکتر با تراشیدن استخوان فک طی یک جراحی یک و نیم ساعته آن را بیرون آورد. متأسفانه اعصاب فک آسیب دیده و لب و چانه‌ام بی‌حس است و دندان‌های این ناحیه درد زیادی دارد. آیا راهی برای درمانش وجود دارد؟ چه کار کنم که بی‌حسی لب و چانه‌ام از بین برود؟ در دندانم برای چیست؟

آسیب دیدن عصب بر اثر جراحی دندان نهفته، پدیده‌ای است که گاهی اتفاق می‌افتد. این موضوع به علت درگیر بودن ریشه دندان منقل با عصب فک تحتانی است. موقع جراحی ممکن است ریشه دندان هنگام خروج یا در پروسه جراحی باعث آسیب دیدن (تروما) شود. عصب شود. در بیشتر موارد این عارضه به مرور قابل برگشت خواهد بود. به شکلی که عصب آسیب‌دیده خود را بازسازی و ترمیم خواهد کرد. ممکن است این روند دو ماه یا بیشتر نیز به طول انجامد. برای تسریع بهبود، بهتر است از ویتامین‌های گروه B (B2 و B6 کمپلکس) استفاده کنید. توجه داشته باشید اتفاقی که برای شما افتاده است، پدیده‌ای است که در برخی موارد نیز ناپذیر است و معمولاً ناشی از قصور دندانپزشک نیست. نظر به اینکه جراح معالج شما بهتر از همه کس در جراح روند جراحی و سوابق شما بوده است، بهتر است که موضوع را با دندانپزشک معالج خود در میان بگذارید تا ایشان راهنمایی‌های لازم و در صورت لزوم اقدامات لازم را انجام دهند. درد دندان که اشاره کردید نیز به احتمال زیاد، در بعد از جراحی است که بر طرف خواهد شد.

دندان عقل پایین سمت راست نهفته است و دندان‌های جلویی نامر تب. آیا با ارتودنسی دندان عظم امکان بیرون آمدن پیدا می‌کند یا باید حتماً بکشم؟ در ضمن من دندان عقل نیمه‌نهفته سمت چپ را هم یک ماه پیش کشیده‌ام و بسیار خسته بودم و ترسم.

در صورت انجام ارتودنسی نیز نیاز به بیرون آوردن دندان عقل هست. نهفته ماندن دندان عقل معمولاً به دلیل نبود فضای کافی در فک برای رشد آن است و ارتودنسی کمکی به این موضوع نمی‌کند. توصیه می‌کنم تخصص دندان عقل را جراحی کنید و سپس با استفاده از ارتودنسی نامرتبی دندان‌ها را بر طرف کنید.

دختری ۱۹ ساله هستم. در پانز سال ۸۵ به خاطر فرم زنی لته و داشتن جرم در دندان‌هایم به دندانپزشک مراجعه کردم و جرم‌گیری انجام گرفت. بعد از چندین ماه فرم زنی لته بر طرف نشد و رنگ دندان‌هایم به تدریج زرد شده و دهانم نیز می‌داد. تا این زمان دیگر به دندانپزشک مراجعه نکردم. وقتی مسواک می‌زنم کمی از لته‌ام خون می‌آید و فرم زرد و تورم است. اگر به دندانپزشک مراجعه کنم مشکل به طرف می‌شود؟

مراجعه به دندانپزشک لازم است. شما بیماری لته دارید. احتمالاً به جرم‌گیری زیر لته نیاز داشته باشید. به هر حال نازاحتی لته موضوع مهمی است و باید درمان شود. باید در نظر داشته باشید که جرم‌گیری تنها کافی نیست و نیاز به استفاده از دهانشویه با تجویز دندانپزشک و نیز رعایت بسیار جدی و دقیق بهداشت دهان و دندان هست. با رعایت موارد فوق مشکل شما بر طرف خواهد شد. توصیه می‌کنم در اولین فرصت به دندانپزشک مراجعه کنید و توصیه‌های ایشان را با دقت انجام دهید.

ارتودنسی نامرتبی از نظر کیفیت و قیمت چه فرقی با ارتودنسی معمولی دارد؟ مدت زمان استفاده از آن چقدر است؟

در ارتودنسی نامرتبی جنس بند و براکت‌ها غیر فلزی (همرنگ دندان) است. مزیت آن شکل ظاهری آن است. به خاطر خاصیت جنس مواد تشکیل‌دهنده آن، دوره درمان در این روش، اندکی طولانی‌تر از درمان ارتودنسی معمولی است. حدود ۲۰ درصد گران‌تر است. در صورت آسیب دیدن قسمتی از آن، ناگزیر از تعویض کل ریف هستی. امری که در بند و براکت‌های فلزی، با تعویض قسمت آسیب‌دیده قابل رفع است و بالطبع، هزینه تعویض در ارتودنسی نامرتبی در صورت آسیب دیدن، بیشتر خواهد بود.

یکی از دندان‌های جلوی ریف بالا شکسته ولی از جایش کنده نشده. یعنی حالت لقسی دارد و عفونت زبانی دارد. دارم. حالانی دانه چه کار کنم. باید با معاینه و بررسی عکس رادیولوژی، تشخیص دهد که شکستگی از کدام ناحیه بوده. اگر نسبت طول ریشه به تاج مناسب باشد و بتوان عفونت را کنترل کرد، ممکن است بتوان با جراحی افزایش طول تاج را و روش، مشکل را حل کرد. غیر این صورت ممکن است نیاز به بیرون آوردن دندان باشد.