

۲

# بخش

# بهداشت فردی



## مقدمه

بهداشت مسأله‌ای است اجتماعی که تمام افراد جامعه با آن سر و کار داشته و بر روی فرد و جامعه اثر متقابل دارد. وقتی مردم به‌ارزش سلامت پی ببرند و رابطه بین بیماری و رفتار خود را درک کنند و بتوانند رفتار و عادات غیر بهداشتی خود را تغییر دهند، به‌تندرستی یعنی رفاه جسمی، روانی و اجتماعی خواهند رسید.

بنابراین، برای تأمین و حفظ سلامت، باید بهداشت فردی و اجتماعی رعایت شود تا سلامت جسم به دست آید و جسم سالم به سلامت روان کمک می‌کند. شخصی که از سلامت جسم و روان برخوردار باشد، در اجتماع مفیدتر واقع می‌شود.

اگر قرار است، قلب، چشم، گوش و دندان یک عمر برای انسان کار کنند، باید از آنها به‌دقت نگهداری شود. باید یاد گرفت چگونه سلامت قلب تضمین می‌شود، چگونه باید از دید چشم محافظت کرد، شنوایی را حفظ و از دندان‌ها مواظبت نمود و پس از یادگرفتن، اصول لازم را در عمل به‌کار گرفت. با این کار ضمن حفظ سلامت و تندرستی برای خود از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کرده و به آنها مبتلا نخواهد شد.

در این‌جا با توجه به این که انسان، هم در برابر حفظ جان و سلامت خود مسئول است و هم در برابر حفظ سلامت هم‌نوعان خود، و این که حق زیان رسانیدن به‌جان خود و دیگران را ندارد، در می‌یابیم که رعایت اصول بهداشت فردی برای تأمین سلامت آدمی ضرورت دارد.



## بهداشت پوست ، مو و ناخن

اهداف رفتاری : از فراگیر انتظار می‌رود پس از پایان این فصل بتواند :

- بهداشت پوست و مو را شرح دهد.
- بهداشت ناخن ، دست و پا را توضیح دهد.
- نقش استحمام و پوشاک را در بهداشت فردی توضیح دهد.
- نقش استراحت ، خواب و ورزش را در بهداشت فردی توضیح دهد.
- اختلالات وضعیتی اندام‌ها را توضیح دهد.
- عوامل مؤثر در بدشکلی اندام‌ها را بیان کند.
- انواع خمیدگی غیرطبیعی را شرح دهد.

### ۴-۱- بهداشت پوست

برای آشنایی با بهداشت پوست، لازم است ابتدا خلاصه‌ای از وظایف آن را بدانیم :  
وظایف پوست : پوست، اولین پوشش بدن در برابر عوامل بیماری‌زا است، زیرا خارجی‌ترین قسمت آن از سلول‌هایی تشکیل گردیده که از عبور میکروب‌ها به بافت‌های زیر پوست جلوگیری می‌کند.  
پوست از دو قسمت جلد و پشیره تشکیل شده است. پشیره، شامل سلول‌های شاخی و جلد دارای دو نوع غده، به‌نام غده‌های مولد عرق و غده‌های مولد چربی است (شکل ۱-۴).

وقتی بدن انسان گرم می‌شود، پوست عرق می‌کند و مقدار بیشتری گرما برای بخار کردن رطوبت بدن، به‌کار می‌رود و بدن خنک می‌شود.

در واقع پوست، وسیله‌ای برای کنترل و ثابت نگه داشتن دمای بدن است. همچنین مقداری از

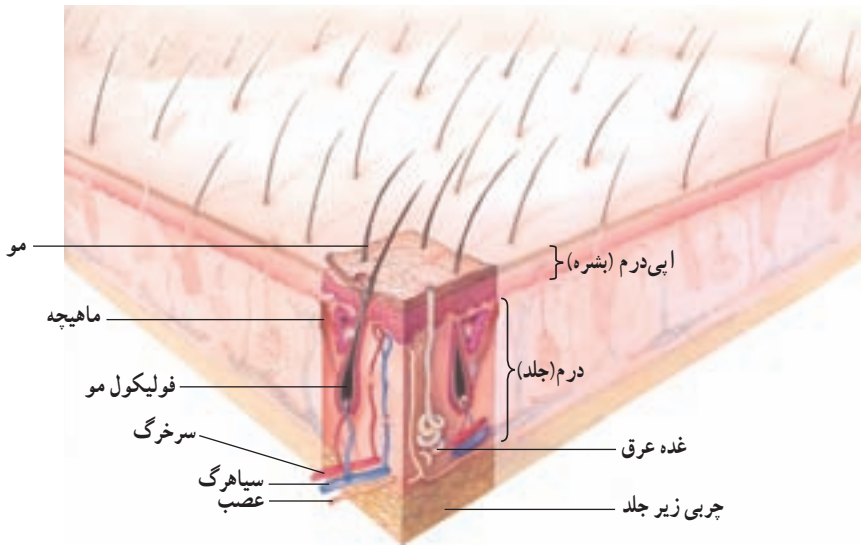


مواد زاید بدن، به وسیله عرق، از پوست خارج می شود.

وقتی عرق به سطح پوست می رسد، بدون بو است، ولی باکتری های موجود در سطح پوست، باعث شکسته شدن مولکول های چربی در سطح پوست می شود. در نتیجه آنها را به موادی که دارای بوی نامطبوعی هستند، تبدیل می کنند. مخلوط چرک، عرق و چربی های پوست، بهترین محل برای پرورش باکتری هاست و بوی نامطبوع عرق را زیادتر می کند (شکل ۲-۴).

برای جلوگیری از بوی عرق باید :

- هر روز بدن را بشویید و یا به حمام بروید.
- موهای زیر بغل را کوتاه نگه دارید.
- مرتب لباس های زیر خود را عوض کنید.



شکل ۱-۴- برشی از پوست بدن



شکل ۲-۴- باکتری های ها در نقاط مرطوب و گرم پوست بدن به سرعت رشد و نمو کرده و موجب تخمیر مواد موجود در عرق می شوند و ایجاد بو می کنند.



کار دیگر پوست، جذب کردن اشعهٔ ماوراء بنفش نور خورشید است. پوست از این اشعه برای ساختن ویتامین D استفاده می‌کند.

پوست، هنگامی می‌تواند از عهدهٔ انجام وظایف خود برآید که پاکیزه و سالم باشد و به اندازهٔ کافی خون دریافت کند.

## ۴-۲- بهداشت مو

موهای سر را باید روزانه شانه زد، همچنین لازم است پوست سر هر روز به مدت چند دقیقه ماساژ داده شود، تا بدین وسیله سلامت پوست سر و موها حفظ شود. حفظ سلامت پوست سر، به جریان بیشتر خون در آن بستگی دارد و با دادن ماساژ می‌توان به این منظور دست یافت. هر کس لازم است برای خود شانه و برس جداگانه داشته باشد و آنها را تمیز و پاکیزه نگاه دارد. برای تمیز کردن شانه و برس می‌توان به هنگام استحمام، آنها را به دقت با آب و صابون شست. هوای تازه و پاک برای حفظ سلامت مو و پوست سر مفید و لازم است.

شستن موی سر باعث تسریع جریان خون و نیز مانع از جمع شدن مواد چربی و گرد و غبار در سطح سر می‌شود و در نتیجه هوا به ریشهٔ مو می‌رسد که در سلامت آن مؤثر است. از آن گذشته عدم نظافت موی سر، باعث تجمع میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا می‌شود که از جمله می‌توان از رشد عوامل بیماری‌زای قارچ «کچلی سر» نام برد.

در انتخاب صابون و شامپو باید دقت لازم را به عمل آورد. صابون و شامپوهایی که مواد قلیایی زیاد داشته باشند، برای سلامت مو ضرر دارد و نوع آنها باید با توجه به خصوصیات مو (چرب - خشک - معمولی) انتخاب شود. ناراحتی‌های عصبی، بی‌خوابی، بدی تغذیه و بیماری‌های مزمن در وضع موها اثر نامطلوبی دارند. مصرف ویتامین‌ها و کلسیم در سلامت مو مؤثر است.

## ۴-۳- بهداشت ناخن

بدی تغذیه، ممکن است باعث پوست انداختن، ترک برداشتن یا شکستن ناخن‌ها بشود. همچنین بیماری و یا صدمه دیدن ناخن‌ها، باعث ایجاد برآمدگی یا فرورفتگی در ناخن‌ها می‌شود. گاهی وقت‌ها هم نقطه‌های سفیدی روی ناخن پدیدار می‌شود. وقتی دست خود را خشک می‌کنید، پوست‌های اطراف ناخن را به عقب فشار دهید تا از چسبیدن آنها به ناخن جلوگیری شود. اگر این پوست‌ها به ناخن بچسبند، ناخن گوشه می‌کند. گوشه وقتی بزرگ شود، باعث خراش دادن پوست می‌شود. هرگز با ناخن خود



چیزی را بلند نکنید. از خلال کردن دندان‌ها با آنها خودداری کنید. عادت جویدن ناخن، ناپسندیده و غیربهداشتی است و باید از آن پرهیز کرد. همچنین مواظب باشید ضربه‌های شدید به ناخن وارد نشود، زیرا باعث خرابی آن می‌شود. به‌علاوه ممکن است ناخن بیفتد و یا رشد آن متوقف شود. لازم به یادآوری است که بدنه ناخن و ساقه مو، زنده نیستند. فقط ریشه‌های آنها که عروق خونی و عصب دارند، زنده هستند. به‌همین دلیل هنگام گرفتن ناخن و کوتاه کردن مو، دردی احساس نمی‌کنیم.

#### ۴-۴- بهداشت دست و پا

**بهداشت دست:** دست‌ها را باید همیشه تمیز و سالم نگاه داشت. زیرا هیچ قسمت بدن به اندازه دست‌ها با اشیای خارجی در تماس نیست. ترک خوردن و زبر شدن دست‌ها نه تنها از زیبایی آنها می‌کاهد بلکه محیط مناسبی هم برای رشد میکروب‌ها فراهم می‌آورد. از این رو باید پس از شستشو، خوب خشک شوند تا از ترک برداشتن پوست آنها جلوگیری شود.

در موارد زیر لازم است که قبلاً دست‌ها به‌خوبی شسته و تمیز باشند:

تهیه غذا، خوردن غذا، پهن کردن سفره، تماس با مواد غذایی و ظروف و لوازم آشپزخانه، پاک کردن چشم‌ها، دست زدن به کودکان خاصه نوزادان، دست دادن به افراد بیمار، همچنین در موارد زیر لازم است که بعداً دست‌ها به‌خوبی شسته شوند:

توال رفتن، بینی گرفتن، سرفه و عطسه کردن، دست زدن به حیوانات، باغبانی و زراعت، ملاقات با بیمار و بغل گرفتن نوزادان. بعد از رفتن به توال و قبل از خوردن هر چیز، حتماً دست‌ها با آب و صابون شسته شود. این عمل باید مرتباً تکرار شود تا برای همه به صورت عادت درآید و همواره در زندگی رعایت شود.

**بهداشت پا:** هر کس باید به‌طور صحیح از پاهای خود مواظبت کند، زیرا در غیر این صورت با خستگی و ناراحتی‌های ناشی از عدم مراعات بهداشت پا روبه‌رو خواهد شد. در پاهای انسان، غده‌های عرقزای زیادی وجود دارد. این غده‌ها در پاها ایجاد رطوبت و عرق می‌کند.

وجود حرارت توأم با رطوبت در پاها، اغلب باعث بروز قارچ‌های خاصی در آنها می‌شود. این قارچ‌ها در لای انگشتان پاهای مرطوب به خوبی رشد می‌کنند. برای جلوگیری از بروز این گونه قارچ‌ها، پاها باید روزانه چندین بار شسته، لای انگشتان پای خود را به‌خوبی خشک کنند، و جوراب‌های خود را نیز به‌طور مرتب عوض کرده و آنها را به خوبی بشویند. همچنین لازم است که روزانه داخل کفش‌ها در معرض جریان هوا قرار گیرد.

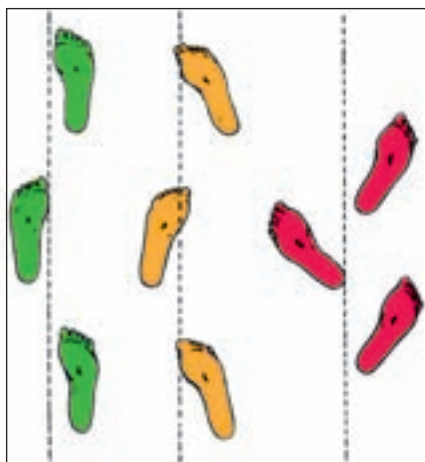


ناخن‌های پا را نیز باید به‌طور مرتب گرفت تا از بلند شدن ناخن‌ها و برگشت آنها به‌داخل انگشتان، که به‌ایجاد عفونت منجر می‌شود، جلوگیری به‌عمل آید.

پوشیدن کفش‌های تنگ موجب فشار در پا و اصطکاک شدید پوست پا با کفش و ایجاد پینه در انگشتان یا کف پا می‌شود. وجود پینه و میخچه در پا با درد و ناراحتی همراه است و برای جلوگیری از آن باید همیشه از کفش‌های راحت و مناسب استفاده کنیم (شکل ۳-۴).

**کفش و جوراب:** کفش و جوراب باید از لحاظ قد و پهنا برای پا مناسب باشند و به‌پا و انگشتان فشار نیاورند. کفش‌هایی که هر روز پوشیده می‌شود، بهتر است که از جنس چرم باشد، زیرا چرم دارای منافذی است که به کمک آن هوا را در اطراف پا به‌گردش درمی‌آورد و رطوبت پا را هم به خوبی جذب می‌کند.

انتخاب کفش برای کودکان اهمیت زیادی دارد، زیرا پاهای کودکان مانند سایر اعضای بدنشان در حال رشد است و بنابراین احتیاج به کفش مناسب‌تری دارد. در کفش‌های نو کودکان باید جای کافی برای رشد پا و انگشتان وجود داشته باشد.



الف) وضع طبیعی پا هنگام راه رفتن، پنجه‌ها به طرف جلو قرار می‌گیرند.  
 ب) وضع غیر طبیعی پا هنگام راه رفتن، پنجه‌ها به طرف داخل متمایل است.  
 ج) وضع غیر طبیعی پا هنگام راه رفتن، پنجه‌ها به طرف خارج متمایل است.



شکل ۳-۴- طرز قرار گرفتن پا هنگام راه رفتن



شکل کفش اهمیت زیادی دارد، مخصوصاً برای کسانی که به‌طور ایستاده کار می‌کنند. متأسفانه کفش‌هایی که گاهی ساخته می‌شوند و رواج می‌یابند برای حفظ سلامت پا چندان مناسب نیستند. پاشنه کفش باید محکم باشد و قوس پا در آن به‌خوبی حفظ شود و لبه‌های داخلی آن مرتب و درست باشد. پاشنه‌های کفش نباید آن قدر بلند باشد که سنگینی بدن را به طرف جلو متمایل کند. سطح اتکای پاشنه‌ها نیز باید چنان مناسب باشد که بتوان به‌راحتی با آنها راه رفت. پاشنه کفش بهتر است از جنس لاستیک باشد تا هنگام راه رفتن ایجاد سر و صدا نکند.

ساییدگی پاشنه کفش را، مخصوصاً در مورد کودکان باید فوراً تعمیر کرد. بر اثر پوشیدن کفش‌هایی که در پاشنه ساییدگی دارند، پاهای کودکان کج و معیوب می‌شوند. با اجرای این دستورات بهداشتی، می‌توان امیدوار بود که در پا و انگشتان پا عوارضی پیدا نشود و از ایجاد نقص در پا و در طرز راه رفتن کودکان جلوگیری گردد و به تناسب و زیبایی پاها لطمه‌ای وارد نیاید.

## ۵-۴- استحمام - پوشاک

در زمینه بهداشت فردی، توجه به‌موارد زیر از اهمیت خاص برخوردار است:

**الف) استحمام:** از مهم‌ترین نکاتی که در بهداشت فردی باید رعایت شود، استحمام است. فواصل کمتر بین دو استحمام، رابطه مستقیمی با سلامتی دارد. همانطور که گفته شد لازم است همه روزه دست‌ها، پاها و صورت خود را با آب و صابون بشوید.

در صورت امکان در شرایط کمبود آب، در فواصل استحمام، سر خود را نیز با آب گرم و صابون شستشو دهید. به‌اطفال توصیه می‌شود که مدت توقف را در حمام‌هایی که فضای آنها دارای بخار آب زیاد است، کم کنند و استحمام را سریع انجام دهند. بلافاصله پس از استحمام، بدن و موی سر را کاملاً خشک کرده و در مسیر جریان باد قرار نگیرند. کودکانی که دچار بیماری‌های قلب و عروق هستند، نباید با آب زیاد گرم حمام کنند.

تأکید و یادآوری مکرر شود که از وسایل استحمام دیگران مانند: حوله، لنگ، کیسه و لیف استفاده نکنند. هر کس باید وسایل مخصوص به خود داشته باشد، زیرا تعداد کثیری از بیماری‌های واگیردار پوست به‌وسیله این وسایل قابل سرایت هستند.

می‌دانید صابون در تمیز کردن پوست نقش مؤثری دارد. وقتی بدن با صابون شسته می‌شود، حتماً باید پس از صابون زدن بدن خوب با آب شسته شود تا صابون در روی پوست باقی نماند.





ب) پوشاک: لباس باید همیشه تمیز باشد. لباس‌های زیر لازم است در هفته چند بار عوض شود. لباس‌های کثیف را با آب و صابون می‌توان شست و آنها را در محل آفتابگیر از طناب آویزان کرد تا آفتاب آنها را خشک کند. از پوشیدن لباس‌های مرطوب باید خودداری شود. لباس تمیز را باید با بدن پاکیزه پوشید. بهتر است جوراب‌ها هر روز شسته شوند. در زمستان در هنگام ورود به اتاق گرم، بهتر است لباس رویی مثل کت یا پالتو از تن درآورده شود تا با پوشیدن آن در موقع خروج از اتاق از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری شود.

## ۴-۶- بهداشت استراحت، خواب، ورزش

خواب راحت در محل مناسب و رختخواب تمیز، به تندرستی کمک می‌کند. در پاکیزگی رختخواب‌ها خیلی باید دقت شود. از خوابیدن در جاهای مرطوب باید خودداری شود. در فصل تابستان می‌توان با پارچه‌ای، پشه‌بند ساخته و در زیر آن خوابید که پشه در آن راه نیابد. در سایر فصول سال بهتر است موقع خوابیدن در اتاق، یکی از پنجره‌های اتاق را کمی باز گذاشت تا اتاق دارای هوای آزاد و تمیز باشد. باید یادآوری کرد که خوابیدن در زیر کرسی به علت وجود گاز منواکسید کربن خوب نیست و برای سلامت مضر است. بهتر است شب‌ها زود خوابید و صبح‌ها زود برخاست. بهترین راه برای رفع خستگی و تجدید قوا، استراحت است. از خستگی زیاد باید پرهیز کرد. تفریحات سالم و مفید و سرگرم‌کننده به تجدید قوا کمک می‌کند. می‌توان بعد از غذا با استراحت کوتاهی، قوای از دست رفته را جبران کرد و این امر در تندرستی بسیار مؤثر است. در مورد فعالیت ورزشی، باید یادآوری کرد که تربیت جسم یکی از برنامه‌های اصلی آموزش است که مخصوصاً کودکان را برای مبارزه در برابر سختی‌ها و مشقات آینده زندگی، آماده می‌کند. شخص با ورزش و انجام فعالیت‌های بدنی نه تنها صاحب اندام قوی و وضع جسمی بهتر خواهد شد بلکه از نظر روانی نیز به پرورش فکری خود کمک مؤثری می‌کند.

ورزش موجب بهتر شدن جریان خون و لنف در بدن می‌شود و مقدار خونی که از قلب در هر ضربان خارج می‌شود، چند برابر می‌شود. در نتیجه ورزش، خون بیشتری متوجه عضلات شده، نیاز به کم کردن حرارت خون، پیش می‌آید و از این رو، خون به مقدار زیادی متوجه پوست بدن می‌شود و حرارت بدن از طریق تعریق، متعادل می‌شود. پوست بدن در نتیجه تعریق نرم شده و حالت زبری خود را از دست می‌دهد.

بهترین اثر ظاهری ورزش بر روی تناسب اندام است، و از چاقی و اضافه وزن جلوگیری



می‌کند. ورزش، مقاومت بدن را در برابر بیماری‌ها و خستگی‌ها، افزایش می‌دهد. در واقع ورزش و فعالیت‌های بدن برای رفع خستگی و تجدید قوای روحی بسیار لازم است و در وجود آوردن توازن و اعتدال در کارها و ایجاد همکاری و هماهنگی بین قسمت‌های مختلف بدن با یکدیگر نقش عمده‌ای را به‌عهده دارد.

پس به‌طور خلاصه می‌توان گفت هدف از تربیت بدنی یا ورزش عبارت است از :

- ۱ - ورزشیده شدن قوای جسمانی، عضلات و استخوان‌بندی بدن.
- ۲ - ایجاد عادات خوب و مطلوب در راه رسیدن به یک زندگی سرشار از سلامت.
- ۳ - تشویق کودکان و بزرگسالان برای به‌دست آوردن مهارت کامل در انواع ورزش‌ها و سایر فعالیت‌ها.
- ۴ - به‌اجرا گذاشتن و تقویت همکاری و روحیه تعاون در یک کار گروهی.
- ۵ - ایجاد اخلاق و صفات نیک در افراد از قبیل داشتن صداقت، عفو، اراده قوی، خویشتن‌داری و راستگویی.

## ۴-۷- بهداشت قامت

**الف) استخوان بندی انسان :** استخوان‌بندی در واقع به‌منزله ستون اصلی و داربست بدن انسان است که سایر قسمت‌های بدن یعنی نسوج نرم بر روی آن قرار می‌گیرند و در بعضی قسمت‌ها مانند کاسه سر، قفسه سینه یا لگن خاصره از اندام‌های ظریف و نرم درونی خود محافظت می‌کنند. سطوح استخوان‌ها، محل چسبندگی عضلات مختلف است.

استخوان‌هایی که در مجاورت هم قرار می‌گیرند، با هم تشکیل مفاصل بدن را داده و توسط عضلاتی که به‌آنها چسبیده‌اند، حرکت کرده و حرکات مختلف دست و پا یا بدن را تأمین می‌کنند. نشستن، ایستادن و راه رفتن به‌طرز صحیح، از بدشکلی اندام و خستگی جلوگیری می‌کند. در وضع ایستاده و در موقع راه رفتن، سنگینی سر روی ستون مهره‌ها و تنه روی لگن و وزن کلی بدن از طریق ران و ساق پا به‌قوس کف پا منتقل می‌شود. در وضع نشسته، سر و تنه باید به‌طور مستقیم، قرار گرفته و وزن به‌طور مساوی به‌دو طرف استخوان لگن که در این حالت، قاعده بدن را تشکیل می‌دهند، وارد شود.

ارتفاع میز کار برای خردسالان و بزرگسالان باید به‌اندازه‌ای باشد که بتوانند به‌طرز صحیحی پشت آن بنشینند و کف پاهایشان بر روی زمین قرار گیرد. کار در پشت میزهای کوتاه، موجب خم شدن



پشت و ایجاد خستگی و بالاخره باز نشدن شش‌ها به اندازه مطلوب می‌شود. امروزه تعداد زیادی از کودکان و نوجوانان بیشتر ساعات روز را در کلاس‌های درس می‌گذرانند و بزرگسالان اغلب در پشت میز به کار مشغول، یا در خانه به تماشای تلویزیون سرگردمند. بنابراین، لازم است برای مبارزه با عوارض ناشی از خمیدگی پشت و خستگی چشم و سایر ناراحتی‌های حاصل از کج نشستن، افراد سعی کنند که درست بنشینند و به این کار عادت کنند.

در (شکل ۴-۴) نحوه قرار گرفتن غلط (تصاویر سمت چپ) و صحیح (تصاویر سمت راست) بدن در چهار وضع نشان داده شده است.



شکل ۴-۴

- ۱- نشستن بر روی صندلی
- ۲- کار کردن در کنار میز
- ۳- بلند کردن سطل
- ۴- نحوه کار به هنگامی که زانوهاروی زمین قرار گرفته‌اند.

ب) اختلالات وضعیتی در اندام‌ها: ستون مهره‌ها که از ۳۳ مهره، تشکیل شده است، از عقب به صورت خط مستقیم دیده می‌شود ولی اگر از پهلو به آن نگاه کنیم، دارای سه خمیدگی به شرح زیر است:

- به طرف جلو در ناحیه گردن
- به طرف عقب در ناحیه پشت
- به طرف جلو در ناحیه کمر

خمیدگی‌های ستون مهره‌ای با هم رابطه نزدیکی دارند، به طوری که اگر یکی از خمیدگی‌ها تغییر کند، برای حفظ تعادل بدن، خمیدگی‌های دیگر با تغییر قوس خود آن را جبران می‌کنند. یعنی اگر خمیدگی ناحیه کمر که به طرف جلو است در اثر جلو آمدن شکم افزایش یابد برای جبران آن، یک افزایش خمیدگی به طرف عقب، در قوس پشت ایجاد می‌شود تا تعادل حفظ شود.

معمولاً بدشکلی‌های اندام در کودکان ایجاد درد نمی‌کند و این خود سبب بی‌توجهی نسبت به این مسأله می‌شود. از آنجا که کودکان در مدرسه مدت زیادی از وقت خود را در حالت نشسته می‌گذرانند لذا نشستن صحیح برای آنها اهمیت بسیار دارد. در موقع نشستن باید کاملاً در عقب صندلی قرار گرفت تا بتوان فرورفتگی طبیعی پشت خود را حفظ کرد و تکیه‌گاه کافی برای ران‌ها به‌وجود آورد.

### ج) عوامل زیر در بدشکلی اندام مؤثر هستند:

- شرایط نامناسب مدرسه، مثل تهویه غیرکافی، نور غیرکافی، میز و صندلی نامناسب
- شرایط نامناسب موجود در خانه، مانند جمعیت زیاد، کم‌خوابی و تغذیه نامناسب
- پوشیدن لباس‌های نامناسب که بر روی شانه‌ها فشار وارد آورد، کفش‌های ناراحت و تنگ
- ورزش نکردن و عدم رعایت موازین بهداشتی
- حمل چیزهای سنگین، مانند کیف پر از کتاب که به یک طرف بدن آویخته شود.
- وزن فوق‌العاده‌ای که بدن کودکان چاق باید تحمل کند، می‌تواند موجب ایجاد بدشکلی اندام شود.

– وجود عیوب بینایی یا شنوایی که سبب می‌شود کودک سر خود را به یک طرف خم و یا کج کند تا بتواند بهتر ببیند یا بهتر بشنود.

– بعضی از بیماری‌ها مثل راشیتیس نیز می‌تواند موجب ایجاد بدشکلی اندام شود.

د) انواع خمیدگی غیرطبیعی: شایع‌ترین انواع خمیدگی غیرطبیعی ستون مهره‌ای عبارت از کیفوزیس<sup>۱</sup>، لوردوزیس<sup>۲</sup> و اسکولیوزیس<sup>۳</sup> است (شکل ۴-۵).

۱- کیفوزیس: خمیدگی غیرطبیعی بیش از اندازه ستون مهره‌ای را به طرف عقب که در اثر خستگی عضلات ایجاد می‌شود، «کیفوزیس» می‌گویند. تعادل سر و تحمل وزن اندام فوقانی بر عهده عضلات متصل به این قسمت ستون مهره‌ها است. اگر این عضلات خسته شوند شانه‌ها که قابلیت انعطاف دارند به جلو خم شده و همراه آن پشت و گردن نیز به جلو خمیده می‌شوند.

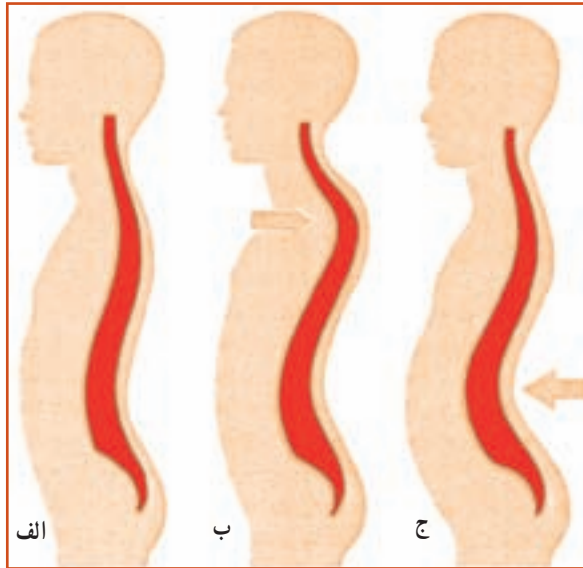
افراد مبتلا به این خمیدگی دچار اختلال در تنفس، اختلالات گوارشی و یبوست مزاج می‌شوند. سوء تغذیه، جمعیت زیاد و شلوغی، تهویه غیرکافی و ورزش غیرکافی، باعث ضعف عضلانی شده، در نتیجه سبب ایجاد کیفوزیس می‌شود.

۱- Kyphosis

۲- Lordosis

۳- Scoliosis





شکل ۵-۴

الف) وضعیت طبیعی ستون مهره‌ها  
 ب) کیفوزیس: خمیدگی غیرطبیعی در ناحیه گردن  
 ج) لوردوزیس: خمیدگی غیرطبیعی در ناحیه کمر

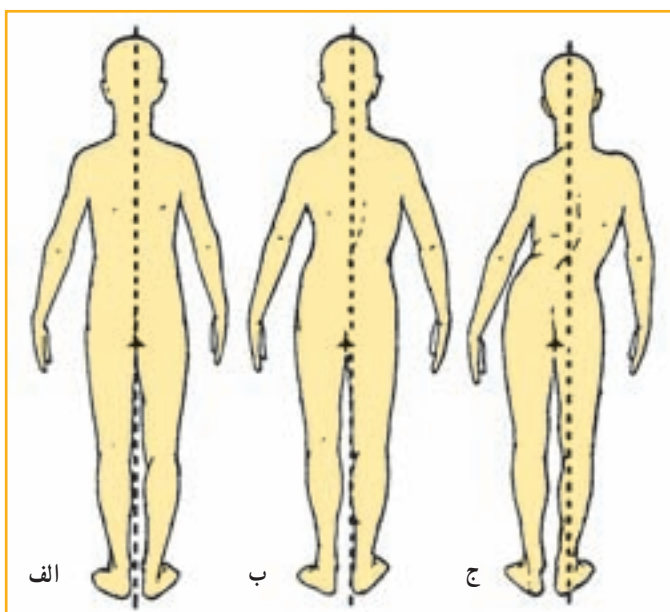
برای درمان کیفوزیس پزشک می‌تواند با دستورهای مناسب ورزشی و تمرین این دستورات در مدرسه و خانه، تا حد زیادی به‌رفع آن کمک کند. معلمین باید به‌وضع کودکان به‌خصوص در موقع نشستن سر کلاس توجه داشته باشند.

۲- لوردوزیس: خمیدگی بیش از حد ستون مهره‌ای ناحیه کمر به‌طرف جلو را «لوردوزیس» می‌گویند. این عارضه برای جبران خمیدگی بیش از اندازه ستون مهره‌ای به‌عقب به علت کیفوزیس به‌وجود می‌آید. این خمیدگی به‌طور خفیف به علت نشستن و ایستادن نادرست در کودکانی که فرم عضلاتشان مناسب نیست (مثل کودکان مبتلا به‌سوء تغذیه) ممکن است دیده شود. با مشاهده لوردوزیس، کودک باید به‌پزشک ارجاع شود.

۳- اسکولیوزیس: انحنای طرفی ستون مهره‌ها به‌طور موقت یا دائمی را که به‌علت یکسان نبودن کار عضلات دو طرف مهره‌ها به‌وجود می‌آید، «اسکولیوزیس» می‌گویند. در کودک مبتلا به‌اسکولیوزیس، ستون مهره در پشت به یک طرف خمیدگی دارد که گاهی برای جبران آن کمر، خمیدگی دیگری به طرف مقابل به‌وجود می‌آید. شانه‌ها و کتف به‌طرفی که خمیدگی پشت وجود دارد، برآمده می‌شود و لگن در



همان طرف خیلی برجسته به نظر می‌رسد. در موارد پیشرفته کودک از درد ناحیه پشت شکایت دارد و در موقع راه رفتن، می‌لنگد. از علل به‌وجودآورنده اسکولیوزیس می‌توان از راشیتیزم، نامساوی بودن طول پاها به علت بیماری‌های استخوان یا مفاصل، فلج اطفال و گاهی دررفتگی مادرزادی ران نام برد. با توجه به طرز ایستادن، راه رفتن و نشستن به طرز صحیح چه در مدرسه و چه در خانه می‌توان از شروع این بیماری‌ها جلوگیری کرد (شکل ۶-۴).



شکل ۶-۴

الف) وضعیت طبیعی ستون مهره‌ها در حالت تعادل

ب) اسکولیوزیس خفیف

ج) اسکولیوزیس شدید





## بهداشت چشم، گوش، دهان و دندان

هدف‌های رفتاری: از فراگیر انتظار می‌رود پس از پایان این فصل بتواند:

- اختلالات بینایی را توضیح دهد.
- نکات مورد توجه در بهداشت چشم را شرح دهد.
- خطرات تهدیدکننده چشم را شرح دهد.
- علائم بیماری‌های گوش را نام ببرد.
- نکات بهداشتی در مراقبت از گوش را توضیح دهد.
- روش‌های سنجش شنوایی در کودکان را توضیح دهد.
- بیماری‌های دهان و دندان را توضیح دهد.
- راه‌های پیشگیری از بیماری‌های دهان و دندان را توضیح دهد.
- روش استفاده صحیح از مسواک و نخ دندان را نشان دهد.
- دلایل مربوط به بوی بد دهان و دندان را توضیح دهد.

### ۱-۵- بهداشت چشم

مقدمه: شاید بتوان گفت بینایی، مهم‌ترین حس انسان است. نه تنها به این علت که در ارتباط با محیط خارج از بدن نقش مهمی دارد، بلکه از این رو که اختلال دید، سبب کاهش یادگیری نیز می‌شود. شخص با حس بینایی می‌تواند از خود محافظت کند، تعادل خود را نگه دارد، خلاقیت داشته باشد و بالاخره از دیدن محیط اطراف لذت ببرد.

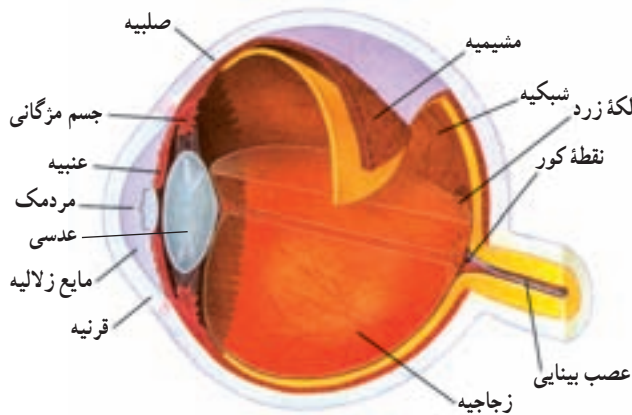
چشم که اندام حس بینایی است، دارای ساختمان پیچیده‌ای بوده و نسبت به نور و شکل و رنگ و زرفا و فاصله، حساس می‌باشد.



**الف) ساختمان چشم :** چشم انسان از دو قسمت تشکیل شده است : ساختمان خارجی و ساختمان داخلی کره چشم (شکل ۱-۵).

ساختمان خارجی کره چشم از کاسه چشم، ماهیچه‌های گرداننده چشم، پلک‌ها، پرده ملتحمه و دستگاه اشکی تشکیل شده است.

ساختمان داخلی چشم شامل چند قسمت است و دیواره آن سه لایه دارد: لایه سفید بیرونی یا صلبیه که شکل کره مانند را در خود نگه می‌دارد. قسمت شفاف صلبیه یا قرنیه، که به وسیله مَلْتَحِمِه محافظت می‌شود. لایه میانی یا مشیمیه که لایه تغذیه‌کننده چشم است و از خون تغذیه می‌کند دنباله مشیمیه در پشت قرنیه عنبیه است، عنبیه که رنگی است و جسم مژگانی که مردمک را در جای خود قرار می‌دهد. نور از داخل مردمک وارد چشم می‌شود. لایه داخلی یا شبکیه نور را دریافت می‌دارد و از طریق عصب بینایی به صورت پیام‌های عصبی به مغز می‌فرستند. صفحه بینایی و نقطه کور در لایه داخلی قرار گرفته‌اند. زلالیه که مایع و زجاجیه که ژله است، حفره‌های چشم را پر می‌کنند. عدسی چشم که جسم شفاف است و مانند دوربین عکاسی عمل می‌کند.



شکل ۱-۵ - ساختمان چشم

### چگونه متوجه می‌شوید که چشم سالم نیست؟

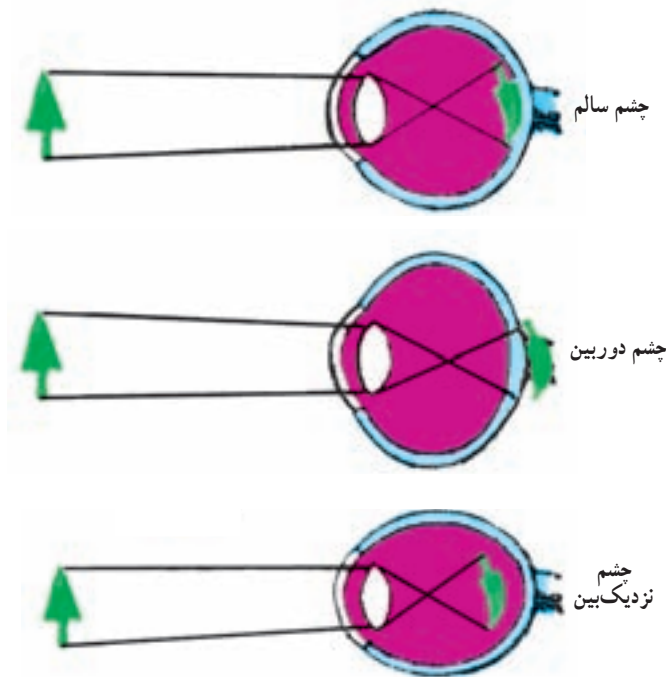
- اگر برای خوب دیدن لازم باشد کتاب را خیلی نزدیک یا خیلی دور به چشم نگاه داشت.
- اگر اشیا و نوشته‌ها را در فاصله معمولی توان تشخیص داد.
- اگر مناظر دور را به خوبی توان مشاهده کرد و یا هنگام نگاه کردن به دور احساس ناراحتی

شود.





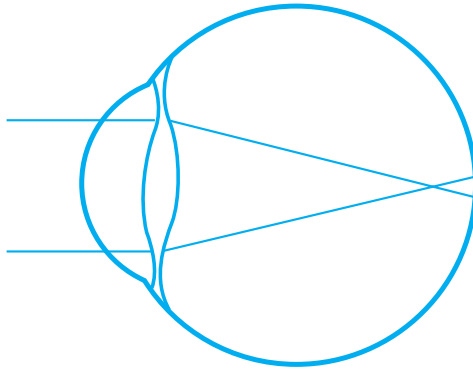
- اگر هنگام غروب آفتاب، نتوان به خوبی دید.
  - اگر احساس شود که چشم زود خسته می شود.
  - اگر گاهی سر درد عارض گردد و این سر درد بیشتر هنگام غروب باشد.
  - اگر چشم خارش و سوزش داشته و یا درد بگیرد.
  - اگر صبح ها هنگام بیدار شدن در گوشه چشم ترشح و قی جمع شود.
- ب) اختلالات بینایی : در حالت طبیعی، تصویر اشیا روی شبکیه می افتد. اما گاه اختلالاتی در چشم به وجود می آید که سبب می شود تصویر اشیا درست روی شبکیه نیفتد و در جلو یا پشت آن قرار گیرد. اگر تصویر اشیا در جلوی شبکیه قرار گیرد، چشم «نزدیک بین» است؛ اما اگر تصویر در پشت شبکیه قرار گیرد، چشم «دوربین» است (شکل ۲-۵).



شکل ۲-۵ - انواع حالت های تشکیل تصویر اشیا در چشم

به اختلالات بینایی چشم، عیوب انکساری چشم هم گفته می شود و عبارت است از :  
 ۱ - نزدیک بینی یا میوپی : در نزدیک بینی، قطر قدامی خلفی کره چشم زیادتر از معمول است.

بنابراین شعاع‌های نورانی که از اجسام دور می‌آیند، در جلوی شبکیه تقاطع پیدا می‌کنند و تصویر در جلوی شبکیه تشکیل می‌شود که کاملاً واضح نیست (شکل ۳-۵). لذا وقتی فرد، جسمی را به چشم نزدیک می‌کند، تصویر عقب‌تر می‌رود و روی شبکیه می‌افتد و خوب دیده می‌شود.

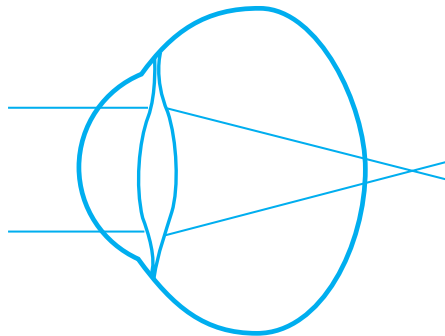


شکل ۳-۵- طرز انکسار نور در چشم نزدیک‌بین

امکان پیشرفت این اختلال بسیار زیاد است و قوه بینایی را تهدید می‌کند.

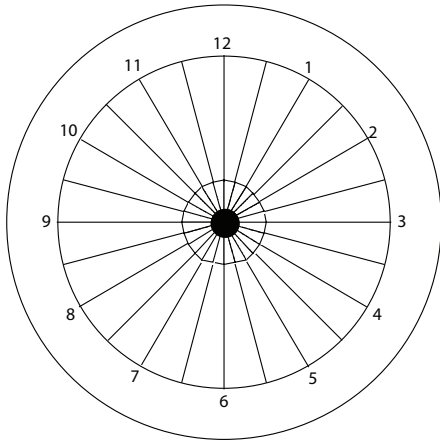
درمان نزدیک‌بینی با استفاده از عینک مناسب مقعرالطرفین است.

۲- دوربینی یا هیپرمتری: وقتی که قطر قدامی - خلفی کره چشم کمتر از اندازه طبیعی باشد، دوربینی به وجود می‌آید، شعاع‌های نورانی در پشت شبکیه جمع می‌شوند (شکل ۳-۵). این عیب را با عینک محدب‌الطرفین می‌توان برطرف کرد تا شعاع‌های نورانی به هم نزدیک‌تر و در روی شبکیه جمع شوند.



شکل ۳-۵- طرز انکسار نور در چشم دوربین





۳- آستیگماتیسم: یکی دیگر از عیوب انکساری چشم است. شخص مبتلانی تواند تمام عددهای روی ساعت را به طور یکسان و واضح ببیند. در آستیگماتیسم معمولاً فشار زیادی بر چشم وارد شده و سبب سر درد می شود. این عارضه اغلب با دوربینی و گاهی نزدیک بینی همراه است. برای رفع این اختلال از شیشه های استوانه ای استفاده می شود.

شکل ۵-۵ - صفحه مخصوص برای تعیین آستیگماتیسم

اگر شخص سالمی در فاصله شش متری از صفحه مخصوص تعیین آستیگماتیسم قرار گیرد معمولاً تمام خطوط آن را یک رنگ و با یک درجه وضوح می بیند. اکنون اگر برخی از آن خطوط، به طور واضح و برخی دیگر در هم و برهم دیده شود گواهی بر وجود آستیگماتیسم است (شکل ۵-۵).  
 معاینات بینایی در اوایل زندگی کودک و یا حداقل در بدو ورود به مدرسه، مهم ترین راه پیشگیری از اختلالات بینایی محسوب می شود. برای اندازه گیری دید چشم از تابلوی اسنلن (E) استفاده می شود (شکل ۵-۶). برای این منظور شخص در فاصله ۶ متری تابلوی نامبرده قرار می گیرد و دید هر چشم به تنهایی اندازه گیری می شود.



شکل ۵-۶ - تابلوی اسنلن، به دو شکل A حروف الفبا و B به شکل E می باشد.



ج) مراقبت از چشم: مواظبت از چشم‌ها، مخصوصاً در سنین کودکی از اهمیت بسیار برخوردار است. علاوه بر بیماری‌های چشم مانند تراخم<sup>۱</sup> که اطفال بیمار باید مورد معاینه چشم پزشکی قرار گیرند، موارد دوربینی، نزدیک بینی، آستیگماتیسم نیز باید مورد آزمایش قرار گیرند و در صورت لزوم خانواده آنان برای تهیه عینک و برطرف کردن عیوب چشم اقدام کنند زیرا که عدم توجه فوری به نقایص بینایی، عواقب وخیمی به بار خواهد آورد.

برای بهداشت چشم باید به نکات زیر توجه کرد:

### ۱- نظافت چشم رعایت شود.

- دست و صورت روزی چند بار با آب و صابون شسته شود.

- از شستن دست و صورت در آب‌های کثیف خودداری شود.

- از دستمال و حوله و سرمه دیگران استفاده نشود.

- دستمال و دست کثیف به چشم برده نشود.

- از نشستن مگس روی صورت جلوگیری شود.

- در هنگام بازی دست به چشم یکدیگر برده نشود.

### ۲- از خسته کردن چشم‌ها پرهیز شود.

- از خواندن نوشته‌های خیلی ریز خودداری شود.

- در نور کافی مطالعه شود.

- فاصله ۳۰ سانتیمتر از چشم، برای هر چیز خواندنی رعایت شود.

- از نگاه کردن زیاد به پرده سینما و تلویزیون که به چشم آسیب می‌رساند، خودداری شود.

- در موقع مسافرت با اتومبیل و سایر وسائط نقلیه از مطالعه خودداری شود.

### ۳- از خطراتی که چشم‌ها را تهدید می‌کنند دوری شود زیرا:

- بازی با پرندگان و حیوانات ممکن است به چشم آسیب برساند.

- بازی با مواد منفجره مانند ترقه برای چشم خطرناک است.

- آفتاب، باد و گرد و خاک به چشم‌ها آسیب می‌رساند.

- خیره شدن به نور شدید مانند خورشید، چراغ توری و لامپ‌های پر نور برای چشم مضر

است.

- استفاده از عینک در نور شدید مانند کنار دریا و زیر آفتاب سوزان ضروری است.

۱- بیماری عفونی و مسری چشم که در مناطق گرمسیر شایع است و مگس در انتقال بیماری نقش مهمی دارد.



## ۲-۵ - بهداشت گوش

مقدمه: گوش اندام شنوایی انسان است و وظیفه آن دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن است. چنانچه گوش دچار آسیب، اختلال و یا بیماری شود، سلامتی عمومی بدن را در معرض خطر قرار می‌دهد.

### مطالعه آزاد

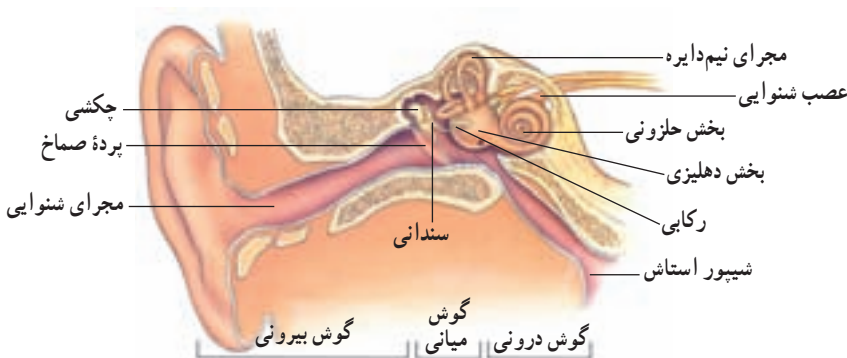
الف) ساختمان گوش: گوش اندام شنوایی است و به سه قسمت متمایز تقسیم می‌شود (شکل ۷-۵).

۱- گوش خارجی: شامل دو قسمت لاله گوش که در جمع کردن امواج صوتی کمک می‌کند و مجرای گوش خارجی که ارتعاشات صوتی را به پرده صماخ هدایت می‌کند. لاله گوش اندامی نامرتب است که به استثنای قسمت پایین که به آن نر مه گوش گفته می‌شود، از غضروف و بافت لیفی تشکیل یافته است. سه دسته عضلات مختلف در جلو، بالا و عقب گوش قرار دارند.

۲- گوش میانی یا حفره صماخی: گوش میانی یا حفره صماخی محفظه کوچکی است که در پشت پرده صماخ قرار دارد. پرده صماخ حد فاصل بین مجرای گوش خارجی و گوش میانی است.

۳- گوش داخلی: گوش داخلی در استخوان گیجگاهی قرار گرفته است و شامل چندین حفره است که در ضخامت استخوان پیش رفته‌اند. این حفرات را لابیرنت استخوانی می‌گویند که از لایه نازک غشایی مفروش شده که خود، لابیرنت غشایی را تشکیل می‌دهند.

لابیرنت استخوانی شامل سه قسمت است. دهلیز که قسمت مرکزی آن است، مجاری نیم‌دایره‌ای که با دهلیز رابطه دارند و سه بخش فوقانی، خلفی، خارجی را تشکیل می‌دهند و دیگر حلزون که به شکل لوله مارپیچی است که به دور خود پیچ خورده و مشابه غلاف حلزونی است.



شکل ۷-۵ - ساختمان گوش

ب) نشانه‌های خطر : نشانه‌های زیر ممکن است، علامتی از بیماری گوش باشند. به محض

مشاهده چنین نشانه‌هایی به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید :

۱- ترشح از گوش

۲- خارش گوش

۳- گوش درد

۴- وزوز گوش : یعنی شنیدن دائمی و یا موقت یک نوع صدا شبیه صدای خارج شدن بخار یا فشار یا زنگ اخبار یا صدای آبشار یا صدای ضربان قلب در گوش.

۵- سرگیجه : حالتی که شخص فکر می‌کند اتاق دور سرش می‌چرخد.

ج) مراقبت از گوش : با توجه به اهمیت گوش در زندگی انسان، حفظ و سالم نگهداشتن آن ضرورت بسیار دارد. گوش به راحتی در معرض آسیب و بیماری قرار می‌گیرد. پس رعایت موارد زیر الزامی است :

– تمیز نگاه داشتن گوش‌ها

– خودداری از وارد کردن جسم نوک تیز به گوش

– مراجعه به پزشک به محض احساس درد در گوش

– خودداری از به کار بردن دارو و ریختن قطره‌های مختلف در گوش بدون تجویز پزشک.

آب‌های غیربهداشتی نیز ممکن است، سبب عفونت گوش شود. بنابراین، باید از شنا و استحمام در آب‌های راکد، استخرهای غیربهداشتی و آب‌های جاری آلوده، خودداری شود.

صدمه دیدن سر در اثر ضربه و تصادف، عفونت‌های حاصل از سرماخوردگی، سرخک، اوربون و مخمک نیز ممکن است سبب ناشنوایی شود.

سر و صدای مداوم در محیط کار نیز می‌تواند باعث سنگینی گوش شود. به این عارضه «کری شغلی» گویند.

د) سنجش شنوایی : امتحان شنوایی در کودکی خیلی مهم است، چون اغلب سنگینی گوش‌ها که در سنین بعدی متوجه آن می‌شوند از همین سنین سرچشمه می‌گیرد. امتحان شنوایی خصوصاً بعد از ابتلا به امراض مسری کودکان ضروری است. شنوایی گوش دانش‌آموزان باید مورد توجه قرار گرفته و آزمایش میزان شنوایی در فواصل زمانی کوتاه، در دبستان حداقل هر سال یک بار و در دبیرستان، دو سال یک مرتبه انجام شود. اگر میزان ناشنوایی در اطفال کم باشد، می‌توان با نشان دادن کودک در قسمت جلوی کلاس تا اندازه‌ای به او کمک کرد. در صورتی که ناشنوایی زیاد باشد، باید آنها را به مدارس



ناشنوایان فرستاد. در صورت فرو رفتن جسم خارجی در گوش حتماً باید پزشک آن را خارج سازد. بیهوشی و کم‌هوشی و بی‌خوابی شاگرد، اشتباهات مکرر سمعک از ناشنوایی و خروج مایع از گوش ممکن است در نتیجه بیماری و عفونت گوش‌ها باشد. شنوایی توسط اسباب صداسنج یا ساعت و یا آزمایش نجوا، امتحان شوند. امتحان گوش در کودکی ضروری است، صداسنج باید سالم و مرتب کار کند و معلم چگونگی کار با آن را بداند.

در مواقعی که صداسنج موجود نیست باید دانش‌آموزان به وسیله «آزمایش نجوا» امتحان شوند، بدین طریق که شاگردان را تک تک در اتاق خلوت و بی‌صدایی امتحان کنند، شاگرد در فاصله ۶ متری (۲۰ فوت) از معلم و به یک طرف و پشت به معلم می‌ایستد و گوش طرف دیگر را با دست می‌پوشاند. شاگرد باید حروف و اعدادی را که معلم بی‌صدا و آهسته می‌گوید یعنی نجوا می‌کند بگوید و تکرار کند. کودکانی که معلم تشخیص می‌دهد از بچه‌های دیگر کمتر می‌شنوند باید به پزشک ارجاع داده شوند، زیرا که اختلال در شنوایی، مانع بزرگی برای رشد هوش و استعداد می‌شود.



### ۳-۵- بهداشت دهان و دندان

**الف) ساختمان دندان :** دندان‌ها دارای ساختمان سختی هستند که درون حفره دهان و در دو فک فوقانی و تحتانی قرار گرفته‌اند. ساختمان ظاهری دندان را می‌توان این‌طور تشریح کرد:

قسمتی را که خارج از لثه قرار گرفته «تاج دندان» و قسمت داخل لثه را «ریشه» و حفاصل بین تاج و ریشه را «طوق دندان» گویند.

چنان‌که برش طولی یک دندان مورد مطالعه قرار گیرد از خارج به داخل قسمت‌های زیر در آن تشخیص داده می‌شود (شکل ۸-۵).

۱- مینای دندان: مینا سخت‌ترین نسج بدن است که ۹۵٪ مواد معدنی و ۵٪ مواد غیر معدنی دارد. مینا تمام قسمت‌های تاج دندان را می‌پوشاند ولی ضخامت آن در تمام قسمت‌های تاج یکنواخت نیست به طوری که در برجستگی‌های تاج، ضخیم‌تر و در شیارها، نازک‌تر است. در طوق دندان قشر مینا به حداقل می‌رسد.

۲- عاج دندان: قسمت اعظم حجم دندان را تشکیل می‌دهد، عاج از لحاظ کیفیت

۱- از این جهت دانش‌آموز در موقع شنوایی سنجی باید به آزمایش‌کننده پشت کند که او را نبیند و در نتیجه بعضی از کلمات را با لبخوانی درک نماید.

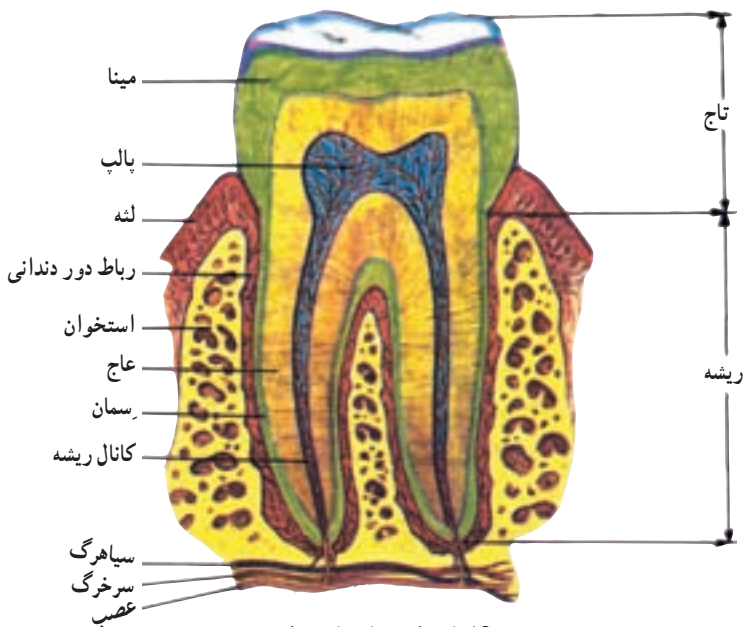


فیزیکی و شیمیایی بسیار شبیه استخوان است. تنها اختلاف آن این است که عاج از استخوان نرم تر است. عاج از نظر شیمیایی شامل ۳۰٪ مواد آلی و ۷۰٪ مواد غیر آلی است.

۳- مغز یا پالپ<sup>۱</sup> دندان : که قسمت مرکزی دندان را تشکیل می دهد. درون پالپ دندان سرخرگ، سیاهرگ، مویرگ و تارهای عصبی حسی وجود دارد.

۴- سمان دندان : بافت سختی است که روی ریشه را می پوشاند و دندان را به ساختمان اطرافش متصل می کند. سمان در ناحیه طوق کمترین ضخامت و در ناحیه<sup>۲</sup> آپکس<sup>۲</sup> (انتهای ریشه) حداکثر ضخامت را دارد. سمان از ۵۰٪ مواد آهکی و ۵۰٪ مواد آلی و آب تشکیل شده است.

۵- رباط دور دندانی: نسج مخصوصی است که دندان را در حفره استخوان نگه می دارد، ضخامت این رباط با افزایش سن کاهش می یابد. همچنین هنگامی که فعالیت دندانی به علی کم شود، این رباط باریک تر می شود.



شکل ۸ - ۵ - ساختمان دندان

۱- Pulp

۲- Apex





ب) اعمال دندان : دندان‌ها در بدن دارای سه عمل اساسی هستند :

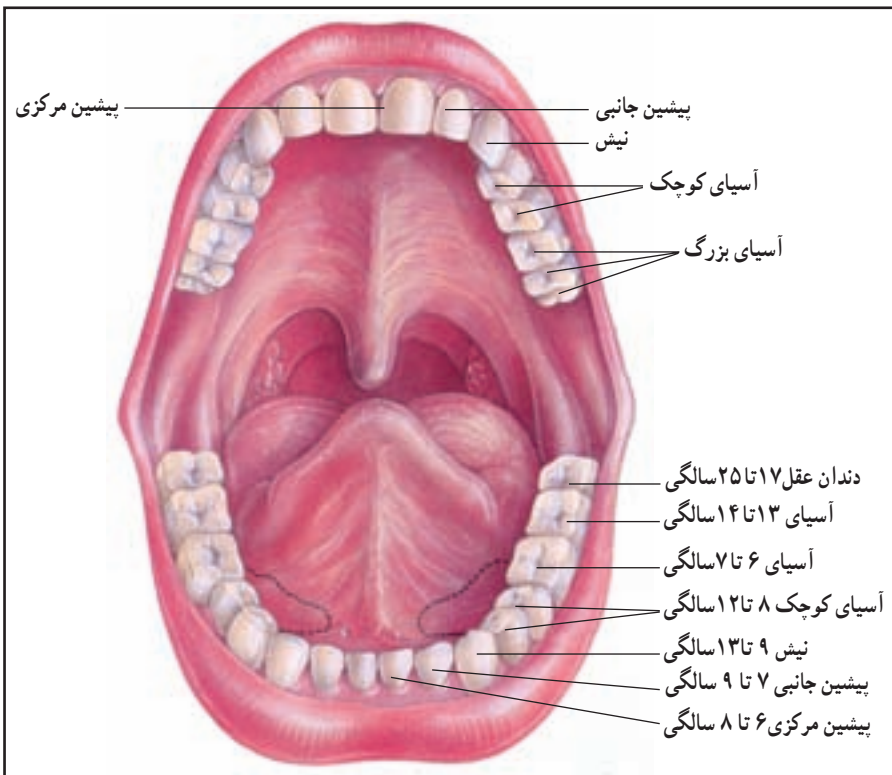
۱- شرکت در اولین مرحله گوارش و هضم

۲- شرکت در کلام و صوت

۳- شرکت در ساختمان اسکلت صورت

انسان دارای دو مجموعه دندانی شیری و دائمی است. رویش دندان‌های شیری از حدود سن هفت ماهگی آغاز شده و از جلو به عقب در پایین و بالا ادامه می‌یابد و در بیست و هفت ماهگی کودک دارای بیست (۲۰) دندان شیری است.

دندان‌های دائمی از سن شش سالگی ظاهر می‌شوند. اولین و مهم‌ترین دندان، آسیای بزرگ اول، در سن شش سالگی و در عقب دندان‌های شیری رشد می‌کند، سپس تا سن دوازده سالگی تدریجاً دندان‌های شیری با دندان‌های دائمی تعویض می‌شوند. کودک در این سن صاحب ۲۸ دندان است. چهار دندان عقل از سن هجده سالگی به بعد در عقب دندان‌های آسیای بزرگ رشد می‌کند (شکل ۹-۵).



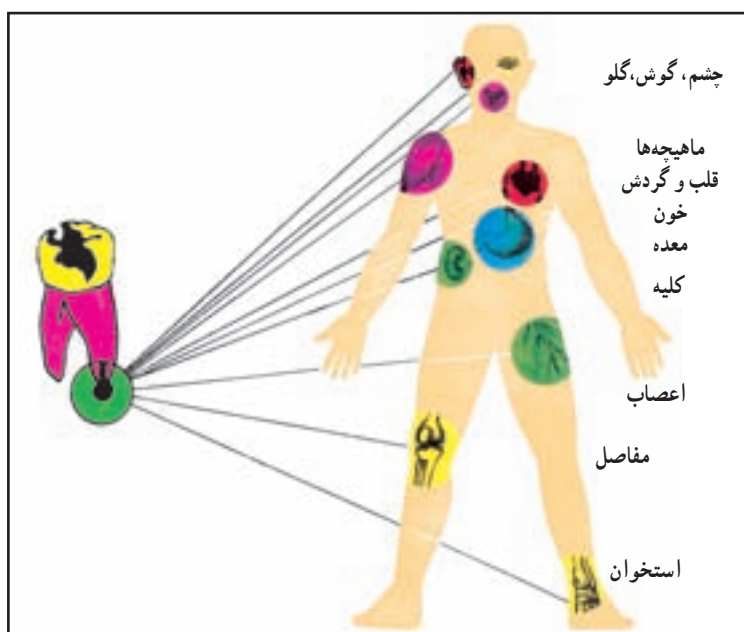
شکل ۹-۵ - طرز قرار گرفتن دندان‌های اصلی

ج) بیماری‌های دهان و دندان : دو بیماری مهم عامل از دست رفتن دندان‌ها هستند :

۱- پوسیدگی دندان

۲- بیماری انساج دور دندانی

۱- پوسیدگی دندان : پوسیدگی دندان عبارت است از : انهدام انساج سخت دندان که معمولاً با درد همراه است. معمولاً پوسیدگی دندان را «پلاک» یا «جرم» دندان به وجود می‌آورد. جرم دندان از لایه چسبنده‌ای تشکیل شده است که پر از میکروب‌های موجود در داخل دهان است. وقتی این میکروب‌ها در تماس با مواد قندی قرار می‌گیرند، اسید تولید می‌کنند. اسید حاصله سبب تخریب نسوج سخت دندانی می‌شود تا هنگامی که این بیماری به مغز دندان (پالپ) سرایت نکرده است فقط با آب سرد و شیرینی دردناک بوده و در غیر این حالت بدون درد است. پس از نفوذ پوسیدگی به پالپ دندان، درد دندان ظاهر می‌شود. نوع غذایی که ما مصرف می‌کنیم نیز در پوسیدگی دندان‌ها اثر می‌گذارد. مصرف شیرینی، غذاهای ترش و چسبناک، آب نبات، بیسکویت، کیک و نوشیدنی‌های گازدار سلامت دندان‌ها را به خطر می‌اندازد. اسید موجود در بعضی از آب میوه‌ها نیز مینای دندان را به تدریج از بین می‌برد. خوردن غذا و نوشیدنی‌های بسیار گرم و یا بسیار سرد به ویژه مصرف خوراکی‌های سرد و گرم پشت سر هم، شکستن پسته و بادام با دندان نیز به مینای دندان آسیب می‌رساند.



شکل ۱۰-۵- تأثیر دندان بیمار در اعضای مختلف بدن

## بیماری‌های عمومی بدن در اثر پوسیدگی دندان

بین بیماری‌های دهان و دندان و بیماری‌های دیگر نقاط بدن ارتباط زیادی وجود دارد. هنگامی که پوسیدگی به مغز دندان رسیده باشد، منشأ بیماری‌های عمومی بدن می‌شود. در این موارد عفونت بدن با درد همراه نیست و به همین دلیل خطرناک می‌شود. به این ترتیب نقاط عفونی بدون اینکه باعث درد و ناراحتی شود، مدت زیادی در بدن می‌ماند (شکل ۵-۱).

۲- بیماری انساج دور دندانی: ابتدا نسوج نرم اطراف دندان (لثه) متورم شده و تحلیل می‌رود. تورم لثه در اثر جرم دندان‌ها ایجاد می‌شود. علل مختلفی در ایجاد جرم دندان دخالت دارند. از آن جمله، رسوب املاح بزاقی بر سطح دندان‌ها چون از لثه متورم خون جاری می‌شود، پس امکان رسوب املاح خونی بر سطح دندان‌ها نیز وجود دارد. با پیدایش تورم و تحلیل لثه، دندان‌ها به مرور لق شده و از دست می‌روند. بیماری انساج دور دندانی، بیماری افراد میانسال و پیر است.

### د) راه‌های پیشگیری از بیماری‌های دهان و دندان:

— مصرف مواد غذایی مناسب به خصوص در سنین کودکی: بدن انسان به گوشت، شیر، فرآورده‌های شیری، میوه و سبزی فراوان نیاز دارد. مواد معدنی، ویتامین‌ها و کلسیم موجود در غذا برای محکم‌تر شدن ساختمان دندان و استخوان‌ها مهم و ضروری است.

— فلوروریداسیون یا اضافه کردن املاح فلورئور به آب‌های آشامیدنی شهرها: «فلوراید» یکی از موادی است که به مقاومت دندان‌ها و مقابله آنها با پوسیدگی کمک می‌کند. مقدار کافی فلورئور در آب تا میزان ۵٪ از پوسیدگی دندان می‌کاهد. همچنین مصرف فلورئور (در چای موجود است) و شستن دهان با آن یا استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید، از خرابی و پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند.

— جرم زدایی: که به وسیله دندانپزشک انجام می‌شود.

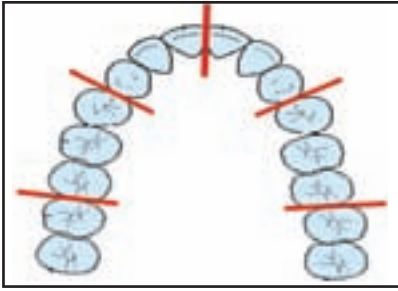
— مرتب کردن دندان‌ها: افرادی که دارای دندان‌های نامرتب هستند تجمع جرم در آنها بیشتر است و باید در سن مناسب دندان‌ها را توسط پزشک متخصص ردیف نمایند.

— هرگونه زخمی در داخل مخاط دهان و زبان باید مورد توجه قرار گیرد و به‌معالجه سریع آن اقدام شود.

— معاینات دهان و دندان هر شش ماه یک‌بار انجام شود تا به‌موقع از پیشرفت ضایعات جلوگیری شود.

— پر کردن دندان: برداشتن قسمت‌های پوسیده دندان و ترمیم دندان با مواد فلزی و ترکیبات مقاوم و سخت سبب کندی در پیشرفت پوسیدگی و با توقف کامل آن می‌شود. هر چه پوسیدگی زودتر برطرف شود، موفقیت در درمان یک دندان خراب بیشتر است.





شکل ۱۱-۵- تقسیم فک به ۶ ناحیه برای مسواک زدن ضروری است هر ناحیه را به طور کامل مسواک زده و سپس ناحیه بعد را مسواک بزنید.



شکل ۱۲-۵- طریقه صحیح قرار گرفتن مسواک روی دندانها

– مسواک زدن : پاک کردن مرتب دندانها با مسواک و خمیر دندان، یکی از بهترین راههای پیشگیری از پوسیدگی دندان است. لازم است دندانها پس از هر وعده غذا به خصوص شبها قبل از خواب مسواک شوند و این امر از سنین پایین به کودکان آموخته شود و به یک عادت تبدیل شود.

### روش صحیح مسواک زدن

بهترین راه برای مسواک زدن، استفاده از روش زیر است (شکل های ۱۱-۵، ۱۲-۵، ۱۳-۵).

- ۱- مسواک را در فک بالا، از بالا به پایین از لثه به طرف دندان بکشید.
- ۲- در فک پایین، از پایین به بالا یا از لثه دندان به سوی نوک دندان مسواک بزنید.
- ۳- سطوح جونده را کاملاً مسواک بزنید.
- ۴- سطوح داخلی دندان را نیز مسواک بزنید.

بهتر است برای پاک کردن فاصله بین دندانها از نخ دندان استفاده کنید. زیرا فاصله بین دندانها با مسواک زدن تمیز نمی شود.



ج



ب



الف



د

شکل ۱۳-۵- روش صحیح مسواک زدن



برای استفاده از نخ دندان، حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر از آن را جدا کنید. دو سر نخ را به دور دو انگشت سبابه خود بپیچید یا آن را با نوک انگشت شست بگیرید و بین دندان‌ها را یک به یک تمیز کنید (شکل ۱۴-۵).



ب



الف

شکل ۱۴-۵- روش صحیح نخ زدن دندان

ه) بوی بد دهان : بعضی از افراد از بوی بد دهان خود شکایت دارند. این افراد می‌خواهند بدانند که چگونه می‌توانند بوی بد دهان را از بین ببرند. البته بوی بد دهان، بیماری نیست بلکه علامتی از بیماری است. به‌طور کلی بوی بد دهان دو دسته دلیل دارد.

#### ۱- دلایل‌های مربوط به دهان و دندان ۲- دلایل‌های عمومی

۱- دلایل‌های مربوط به دهان و دندان : رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان و خوب تمیز نکردن دندان‌ها باعث می‌شود خُرده‌های غذا بین دندان‌ها باقی بمانند. در این محیط میکروب‌ها رشد می‌کنند و ضمن فساد دندان‌ها بوی بد دهان را نیز به‌وجود می‌آورند. دندان‌های پوسیده هم می‌توانند باعث بوی بد دهان شوند. دندان‌های پوسیده باید پر شده و ترمیم شوند تا میکروب‌ها در محل‌های پوسیده جمع نشوند. ورم لثه و عفونت آنها هم یکی از دلایل‌های بوی بد دهان است. افرادی که دندان مصنوعی دارند، باید آنها را خوب تمیز کنند تا بوی بد دهان به‌وجود نیاید.

شکل قرار گرفتن دندان‌ها هم می‌تواند در به‌وجود آمدن بوی بد دهان اثر داشته باشد. اگر فاصله بین دو دندان زیاد باشد یا به‌علت کمی فاصله، دو دندان روی هم قرار بگیرند ممکن است خُرده‌های غذا لای دندان‌ها جمع شود و محیط مناسبی برای رشد میکروب‌ها به‌وجود بیاید. همچنین بعضی از عمل‌های جراحی دهان و دندان هم باعث بوی بد دهان می‌شوند.

۲- دلایل‌های عمومی بوی بد دهان : بیماری بعضی از اعضای بدن مانند معده، گلو و سینوس‌ها همچنین بیماری‌های مرض قند، مسمومیت غذایی، مسمومیت دارویی، تب، اسهال و یبوست هم ممکن است باعث بوی بد دهان بشوند.

به‌طور کلی برای از بین بردن بوی بد دهان، باید بهداشت دهان و دندان را رعایت کرد، پوسیدگی دندان را پر کرده، اگر دندان‌ها نامرتب قرار گرفته‌اند، با مراجعه به دندانپزشک آنها را مرتب کرده و بیماری‌های لثه را نیز درمان کرد.