



درمان مشکلات لثه چقدر اهمیت دارد؟

لثه در محاصره التهاب!



شاید به جرأت بتوان گفت بسیاری از افراد، فقط به دندان‌های خود توجه دارند و تا حدودی به آنها رسیدگی می‌کنند در حالی که بهداشت دهان، به دندان‌ها محدود نمی‌شود و باید به لثه نیز به اندازه دندان‌ها توجه کرد. لثه در صورت مراقبت، می‌تواند به التهاب و عفونت دچار شود و فرد را حساسی درگیر کند. برای این که بارهای مراقبت و رسیدگی به لثه آشنا شوید، صحبت‌های دکتر اسفندیار شاهوردی شهرکی، جراح و دندانپزشک را به دقت بخوانید.

عوارضی که نباید نادیده گرفت

التهاب لثه، هر چقدر دیرتر درمان شود، می‌تواند مشکلات جدی‌تری را به وجود بیاورد. التهاب به مرور زمان تبدیل به پیوره خواهد شد. عفونت‌ها و باکتری‌ها می‌توانند در چنین شرایطی از طریق خون وارد بدن شوند و احتمال بروز بیماری‌های قلبی و کلیوی ناشی از عفونت وجود دارد. در برخی از مقالات، اشاره شده که رابطه‌ای بین آلزایمر و پلاک دندان وجود دارد، ولی این مساله هنوز اثبات نشده است.

منتظر چه علائمی باشید؟

التهاب و کمرنگ شدن و تورم، از علائم بیماری لثه به‌شمار می‌رود که حین مسواک زدن و نخ دندان کشیدن، خونریزی اتفاق می‌افتد. لثه‌هایی که در حال جدا شدن از دندان هستند، چرخ بین لثه و دندان، تغییر مدل قرارگیری دندان (دفرمه شدن) و... برخی از این علائم به حساب می‌آیند.

پیوره چیست؟

بافت‌های محافظ دندان، شامل لثه، رباط‌های نگهدارنده لثه، سمان (لایه محافظ ریشه دندان) و استخوان می‌شوند. التهاب بافت‌های محافظ دندان را پیوره می‌گویند، یعنی وقتی التهاب از لثه فراتر رود. افراد وقتی مسواک نزنند، مواد غذایی روی دندان‌ها باقی می‌ماند و کلسیم و فسفر موجود در بزاق نیز روی آن می‌نشیند و به این شکل جرم تشکیل می‌شود. این جرم در ابتدا باعث التهاب لثه و سپس در طولانی مدت باعث پیوره خواهد شد. جرم به وجود آمده با مسواک از روی دندان حذف نمی‌شود و فقط با جرم‌گیری توسط دندانپزشک این جرم برطرف خواهد شد. لثه در محل طوق دندان، حدود نیم تا ۷۵ درصد آزاد است که به آن شیار لثه‌ای می‌گویند. بر اثر رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان، این شیار توسط جرم پر می‌شود و باعث بیماری لثه خواهد شد که شدت آن از یک التهاب ساده لثه تا پیوره پیشرفته متفاوت است. در درجات شدید و پیشرفته آن، خونریزی از لثه و لقی دندان بروز خواهد کرد.

چه باید کرد؟



زمانی که جرم تشکیل می‌شود، باید در اولین فرصت برای جرم‌گیری به دندانپزشک مراجعه کرد تا مشکلات بعدی ایجاد نشود. چنانچه التهاب لثه ایجاد شود، این التهاب باید توسط دندانپزشک درمان شود ولی به‌طور کلی، مصرف چای سبز بدون قند و شیرینی، قرقره آب نمک و به آرامی ماساژ دادن لثه، می‌تواند به بهبود التهاب لثه کمک کند.

البته درمان‌های خانگی نمی‌تواند جایگزین درمان اصلی شود چون دندانپزشک باید به دقت میزان التهاب لثه و عمق شیار لثه را بررسی کند. اگر لثه به مرور زمان آسیب ببیند و این آسیب جدی باشد، به جراحی لثه و بازسازی استخوان فک، نیاز می‌شود. پیشرفت التهاب لثه، درمان آن را سخت‌تر خواهد کرد به همین دلیل پیشگیری بیش از درمان اهمیت دارد. افراد بهتر است پنج دقیقه بعد از خوردن خوراکی‌ها و مواد شیرین، حتماً مسواک بزنند به دلیل این که بعد از گذشت پنج دقیقه محیط دهان، اسیدی شده و این مساله سبب برداشت کلسیم از دندان و در نهایت پوسیدگی آن خواهد شد.

در صورت عدم دسترسی به مسواک، باید حتماً بلافاصله دهان با آب شسته شود و طوق دندان‌ها نیز تمیز و روی دندان‌ها با دست شسته شود. به‌طور کلی توصیه می‌شود که در طول شبانه روز، دو تا سه بار از مسواک استفاده شود که می‌توان یک بار بدون خمیر دندان مسواک زد. مسواک زدن باید به آرامی صورت بگیرد و به حالت جارویی این کار انجام شود به این شکل که مسواک روی دندان‌های بالایی از جهت بالا به سمت پایین و روی دندان‌های پایینی، از جهت پایین به

بالا کشیده شود و قسمت داخل دندان نیز به همین شکل باشد. سطح دندان‌ها از داخل، به صورت حرکت در راستای جلو و عقب، مسواک زده شود، چون در سطح دندان لثه‌ای وجود ندارد. حدود ده تا ۲۰ ثانیه بعد از مسواک، باید طوق دندان‌ها نیز با پشت ناخن، تمیز شود. استفاده از نخ دندان دو بار در هفته، می‌تواند کافی باشد، البته این کار را باید به شکل درست انجام داد.

نخ دندان را باید به صورت اره‌ای بین دندان‌ها عبور داد و موقع کشیدن نخ دندان باید مراقب بود تا قسمت مثلی لثه، آسیب نبیند. استفاده از دهانشویه در شب‌ها به مدت دو تا سه دقیقه می‌تواند در کاهش باکتری داخل دهان موثر باشد؛ فقط باید توجه داشت که دهانشویه رنگی نبوده تا منجر به رنگی شدن دندان‌ها نشود.

التهاب از کجا می‌آید؟!

علاوه بر این که مسواک زدن و رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان، عاملی برای ابتلا به التهاب لثه است، موارد دیگری نیز وجود دارد که می‌تواند باعث التهاب لثه شود. به عنوان مثال، داشتن دندان‌های کج، نامرتب و روی هم افتاده، شانس ابتلا به التهاب لثه را افزایش می‌دهد، چون تمیز کردن این دندان‌های نامرتب آسان نیست و احتمال بروز جرم افزایش می‌یابد. یکی دیگر از مواردی که در التهاب لثه نقش دارد، تغییرات هورمونی است به همین دلیل بروز التهاب لثه در بلوغ، بارداری و یائسگی، معمولاً بیشتر خواهد شد. علاوه بر این در زمان یائسگی، به علت خشک بودن دهان، التهاب لثه افزایش پیدا می‌کند. گاهی ابتلا به برخی از بیماری‌های نقص سیستم ایمنی یا سرطان‌ها، می‌تواند به التهاب لثه منجر شود. همچنین یکی دیگر از عوامل بروز التهاب لثه، مصرف الکل است. دلایل بروز التهاب لثه، تنها به موارد یاد شده محدود نمی‌شود و عوامل دیگری برای این موضوع وجود دارد. به عنوان مثال، استرس و تغذیه نامناسب، به ویژه داشتن یک رژیم غذایی مملو از کربوهیدرات و قند، می‌تواند یکی دیگر از عوامل ابتلا به التهاب لثه به‌شمار بیاید. آن دسته از افرادی که با دهان تنفس می‌کنند و خشکی محیط دهان دارند، بیش از سایر افراد مستعد ابتلا به التهاب لثه هستند، چون تنفس با دهان و خشکی محیط دهان، سبب فعال شدن باکتری‌ها خواهد شد. برخی بیماری‌ها مانند دیابت، می‌تواند عاملی برای ابتلا به التهاب لثه باشد. همچنین برخی از داروهای ضد انعقاد خون، مراقبت ناکافی، استعمال سیگار و قلیان، موارد دیگری هستند که بروز التهاب لثه را به همراه خواهند داشت. گاهی برخی از افراد، سیستم بدنشان به گونه‌ای است که بزاق کم تولید می‌کند، این دسته از افراد مستعد ابتلا به التهاب لثه هستند.