

مشکلات ناشی از قند خون بالا چیست؟

افزایش قند خون با گذشت زمان، سبب بروز عوارضی می شود که تعداد زیادی از آنها قابل پیش گیری هستند و یا لاقلاً می توان روند پیشرفت آنها را آهسته تر کرد. افزایش قند خون می تواند به قسمت های 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. با رعایت نکاتی ساده در زندگی روزمره، می توان سلامت دهان و دندان ها را حفظ نمود.

دیابت چگونه به دهان و دندان آسیب میرساند؟

بیماران دیابتی که سطح قندخونشان کنترل نشده باشد نسبت به دیگران، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های لثه و از دست دادن دندان ها هستند. از طرف دیگر، عفونت های لثه می توانند باعث افزایش سطح قند خون شوند و در نتیجه کنترل دیابت را سخت تر کنند. بالا بودن قندخون به رشد میکروب ها کمک میکند، یک لایه نازک چسبناک با میکروب های زیاد (به نام پلاک) روی سطح دندان ها ساخته میشود. به دنبال آن لثه ها قرمز، ملتهب، و متورم میشوند. در صورت بروز چنین وضعیتی وقتی به دندان مسواک می زنید دچار خونریزی از لثه میشوید.

بالا بودن سطح قندخون بیمار را در معرض خطر ابتلا به بیماری های لثه و از دست دادن دندان ها قرار می دهد.

سیگار کشیدن خصوصاً در افراد دیابتی بالای ۴۵ سال می تواند منجر به بیماری های لثه شود. قرمزی و خونریزی در لثه، بعنوان اولین نشانه بیماری لثه محسوب می شوند که این میتواند منجر به عفونت لثه و استخوان های نگهدارنده دندان شود. اگر التهاب پیشرفت نماید، لثه ممکن است از سطح دندانها دور شود و دندان ها سست شوند. با ادامه این وضعیت ممکن است بیماران دندان های خود را از دست دهند.

مشکلات رایج دهان و دندان در بیماران دیابتی کدامند؟

مشکلات رایج دهان و دندان در بیماران دیابتی عبارتند از:

- پوسیدگی دندان ها -بیماری لثه -اختلال عملکرد غدد بزاقی - عفونت های قارچی مثل مثل برفک -زخم و خشکی دهان -کندی روند بهبود عفونت -اختلال 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 ایجاد آسیب به دهان و دندان شما شده باشد

- ✓ قرمزی، تورم و التهاب لثه
- ✓ خونریزی لثه
- ✓ کشیده شدن لثه ها به طرف پایین
- ✓ نامناسب لق شدن و یا حساس شدن دندان ها
- ✓ بوی بد دهان
- ✓ قرار گرفتن دندان مصنوعی که باعث آسیب به بافت لثه می 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 پیش گیری 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 دندان ها 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 زدن، پرز مسواک را به آرامی روی سطح لثه ها بکشید. حرکت مسواک باید ملایم و چرخشی باشد و مسواک را روی کناره ها و بالای هر دندانی بکشید.
- اگر چیزی روی سطح دندان چسبیده است آن را پاک کنید .
- اگر در دهان خود متوجه 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 شده اید به دندان پزشک مراجعه کنید.
- دهان و دندان خود را تمیز نگاهداشته و دوبار در سال به دندان پزشک مراجعه کنید.
- به دندان پزشک بگویید که دیابت دارید.
- اگر دندان پزشک در دهان و دندان شما مشکلی تشخیص داد دستورات پزشک را تا بهبود نهایی پیگیری نمایید.
- اگر سیگار میکشید از پزشکتان بخواهید که روش های ترک سیگار را به شما آموزش دهد.

حداقل روزی يك بار از نخ دندان استفاده کنید.



بیمارستان فوق تخصصی مدائن



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

دیابت و بهداشت دهان و دندان

واحد آموزش سلامت - ۱۴۰۱

MA-EP-PA-71-01

برای کنترل وضعیت دهان و دندان های خود، دو بار در سال به دندان پزشك مراجعه کنید.

رای استفاده آسان از اطلاعات سایت بیمارستان کد QR زیر را اسکن نمایید.



منابع: <http://help.tums.ac.ir/Filing/Me>



تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر،

خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵ و ۸-۶۶۴۰۵۷۰۵

وب سایت WWW.Madaen.hospital.COM

دندان پزشك 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 زدن و نخ دندان
- با اطمینان از اینکه دندان های مصنوعی در جای مناسب قرار گرفته اند
- اگر از داروهایی که قندخون را پایین میآورند استفاده می کنید باید با صلاح دید پزشك و یا دندان پزشك خود، بهترین روش را برای مراقبت از شرایط هیپوگلیسمی (افت قندخون) اختیار کنید تا در طی کار دندان پزشکی دچار مشکل نشوید. ممکن است برای این منظور لازم باشد که به هنگام مراجعه به دندان پزشکی با خود غذا یا دارو ببرید. اگر دهان شما بعد از کار دندان پزشکی دچار زخم شد ممکن است نتوانید برای چند ساعت یا چند روز غذا بخورید، در این صورت باید با پزشکتان مشورت کنید تا بدانید که:
- مصرف چه غذاهایی در این شرایط برای شما مناسب تر است.
- در چه زمان هایی لازم است قندخون خود را کنترل کنید.

