

چگونه از صدمات دندانی پیشگیری کنیم؟



- ۱- در تمامی ورزش‌های تماشی بخصوص فوتبال، بسکتبال و هنرهای رزمی از محافظت دهان استفاده کنید.
- ۲- مطمئن شوید که محافظت دهان شمانشکسته یا تغییرشکل نداده است. اگر محافظت دهانتان آسیب دیده، آن را عوض کنید.
- ۳- در طی فعالیت ورزشی متمرکزو محظاً باشید.
- ۴- دندان‌های جلوآمده، بیشتر دارند چار صدمه‌می شوند و در چین مواردی درمان ارتودنسی می‌تواند خطر صدمات دندانی را کم کند.
- ۵- حداقل سالی یک بار معاینه دندانپزشکی داشته باشید و دندانپزشک شما کیفیت محافظت دهان شما را بررسی کند.
- ۶- اجسام خارجی (مثل گیره کاغذ، درخودکار، دربطری و ...) را در دهان خود قرار ندهید.

محافظت دهان

محافظت دهان می‌تواند دندان‌ها و فک‌ها را در زمان فعالیت‌های ورزشی، چه در زمان تمرین و چه در زمان مسابقه، از آسیب حفظ کند.

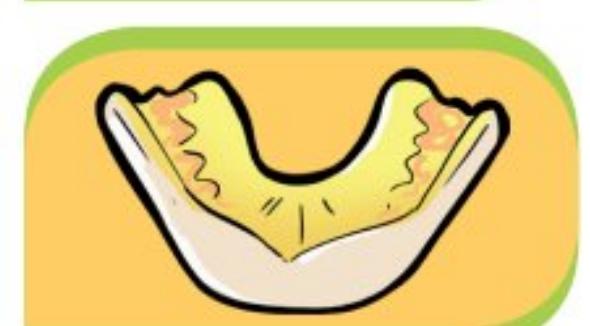
۱- آماده استفاده (استوک)



۲- بجوشان و گازبگیر (boil and bite)



۳- ساخته شده توسط دندانپزشک (بهترین محافظت از دندانها و فک را ایجاد می‌کند)



توصیه‌های شود:

- به هیچ وجه محافظت دهان خود را به سایرورزشکاران قرض ندهید.
- محافظت دهان یک وسیله شخصی است.
- به محض اینکه در محافظت دهان خود تغییرشکل و یا شکستگی و یا آسیب مشاهده کردید، نسبت به تعویض آن اقدام کنید.

از دندان خود محافظت کنید!

نشانی: تهران، خیابان کارگرشمالی، جنب سازمان انرژی اتمی،
دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران
کد پستی: ۱۴۳۹۹۵۵۹۹۱ شماره پیامک: ۰۲۱۴۰۸۸۳۵۱۱۷۶
تلفن گویا: ۰۲۱۴۲۷۹۴۵۰۰ ۰۲۱۴۲۷۹۴۰۰۰
ایمیل: coh1.tums@gmail.com



اگر دندان از محل خود بیرون افتاده است:

سریع اقدام کنید! بیشترین احتمال برای حفظ دندان طی ۳۰ دقیقه اول پس از حادثه است.



۱- دندان را از محل تاج آن بگیرید. به ریشه دندان دست نزنید.



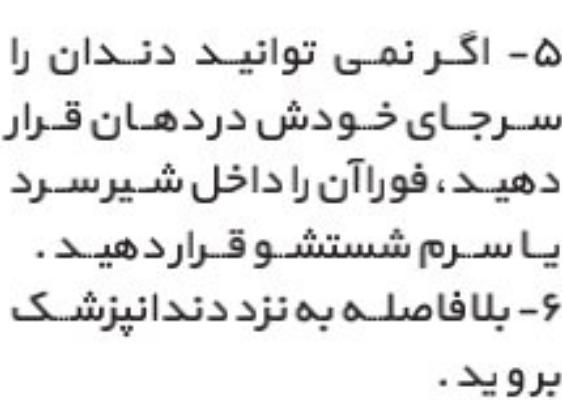
۲- دندان را پیدا کنید.



۳- برای اینکه دندان در محل خود باقی بماند، دهان خود را در حالیکه تکه‌ای گازیا استعمال کاغذی یا پارچه‌ای تمیز را گرفته اید، بیندید.



۴- دندان را زیر جریان ملائم آب په مدت ۰:۱۰ ثانیه نگه دارید و بلا فاصله دندان را به محل اصلی خود در دهان برگردانید؛ حتی اگر خونریزی وجود دارد.



۵- اگر نمی‌توانید دندان را سرچای خودش در دهان قرار دهید، فوراً آن را داخل شیر سرد یا سرم شستشو قرار دهید.
۶- بلا فاصله به نزد دندانپزشک بروید.

توجه:

توصیه‌های بالا برای دندانهای دائمی است. هیچ وقت دندان شیری را به محل خود در دهان برگردانید.

اگر دندان از محل خود جابجا یا لق شده است:

یاد رمحل خود فرو رفته است:



۱- این مورد اورژانس است و لازم است هرچه سریعتر توسط یک دندانپزشک درمان شود.

۲- سعی کنید دندان را به آرامی به جای خود برگردانید.

۳- دهان خود را در حالیکه تکه‌ای گازیا استعمال کاغذی یا پارچه‌ای تمیز را گازگرفته اید، بیندید.

۴- هرچه سریعتر به نزد دندانپزشکی یا بخش اورژانس مراجعه کنید. چند ساعت اول بسیار حیاتی هستند.



اگر فک یا مفاصل صورت دچار آسیب شده است:

۱- این مورد اورژانس است و لازم است هرچه سریعتر درمان شود.

۲- اگر صدمات شدید هستند و یا فرد دچار حادثه نمی‌تواند نفس بکشد یا گیج است، به اورژانس زنگ بزنید.

۳- اگر فرد دچار حادثه هوشیار نیست، او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید. اگر بیمار استفراغ کند، این وضعیت به حفظ مسیر تنفسی کمک می‌کند. مطمئن شوید که او می‌تواند نفس بکشد و دچار انسداد مسیر هوایی نشده است.



۴- فک آسیب دیده را به آرامی با دست یا باندаж تراستی دن بخواهد.

۵- اگر بیمار استفراغ کرد، باید بتوان بانداج را به راحتی برداشت.

۶- در صورتی که ناخیه گردن آسیب دیده است، برای حفظ ستون فقرات از آسیب، ورزشکار را حرکت ندهید.

۷- بلا فاصله به نزدیکترین بیمارستان یا مرکزا اورژانس مراجعه کنید.

ورزشکار عزیزا

تمام فعالیت‌های ورزشی خطرآسیب‌های ناشی از ضربه به دندانها را به علت افتادن، برخورد با دیگری، برخورد با سطوح سخت، و برخورد با تجهیزات ورزشی دارند. صدمات دندانی می‌توانند موجب شکستن، لقی و جابجایی دندان، و یا از دست دادن دندان هاشوند. نوجوانان بیش از سایر گروه‌های سنی در معرض صدمات دندانی قرار دارند. شکستن، لقی و جابجایی دندان، و یا از دست دادن دندان ها بروی عملکرد روزانه، زیبایی و حالت‌های روحی افزایش موقتی مانند محافظت دهان از صدمات دندانی با استفاده از تجهیزات حفاظتی مانند اسید و دهان پوشیده هستند. حتی اگر صدمات دندانی اتفاق بیفتد، اگر قابل پیشگیری هستند. درین برگه به بررسی انواع صدمات دندانی و نحوه مدیریت آنها، و همچنین به چگونگی پیشگیری از صدمات دندانی می‌پردازیم.

اگر پوست، لب یا لشه شما زخمی شده است:

با قوهای نرم مثل پوست، لب و یا لشه می‌توانند در حوادث دچار آسیب شوند که این آسیب می‌تواند بصورت بريگي یا كبوبي باشد.

۱- آسیب بافت‌های نرم می‌تواند در داخل یا خارج دهان باشد و هرچه سریع‌تر باید تمیزشود.

۲- خونریزی از بافت‌های نرم باید با استفاده از فشارکنترل شود.

۳- برحسب شدت آسیب به مراکز پزشکی یا نزد دندانپزشکی مراجعه کنید.

اگر دندان شکسته است:

۱- این مورد قطعاً نیاز به درمان دارد.



۲- سعی کنید قطعه شکسته را پیدا کنید و آن را در آب یا شیر نگه دارید (قطعه شکسته نباید دوباره بچسباند). خشک شود.