

## چگونه از صدمات دندانی پیشگیری کنیم؟



۱- در تمامی ورزش های تماسی بخصوص فوتبال، بسکتبال و هنرهای رزمی از محافظ دهان استفاده کنید.  
۲- مطمئن شوید که محافظ دهان شما نشکسته یا تغییر شکل نداده است. اگر محافظ دهانتان آسیب دیده، آن را عوض کنید.  
۳- در طی فعالیت ورزشی متمرکز و محتاط باشید.

۴- دندان های جلو آمده، بیشتر دچار صدمه می شوند و در چنین مواردی درمان ارتودنسی می تواند خطر صدمات دندانی را کم کند.  
۵- حداقل سالی یک بار معاینه دندان پزشکی داشته باشید و دندانپزشک شما کیفیت محافظ دهان شما را بررسی کند.  
۶- اجسام خارجی (مثل گیره کاغذ، درخودگار، دربطری و...) را در دهان خود قرار ندهید.

## محافظ دهان

محافظ دهان می تواند دندان ها و فک ها را در زمان فعالیت های ورزشی، چه در زمان تمرین و چه در زمان مسابقه، از آسیب حفظ کند.

۱- آماده استفاده (استوک)



۲- بچوشان و گاز بگیر (boil and bite)



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



## توصیه می شود:

- به هیچ وجه محافظ دهان خود را به سایر ورزشکاران قرض ندهید. محافظ دهان یک وسیله شخصی است.
- به محض اینکه در محافظ دهان خود تغییر شکل یا شکستگی و یا آسیب مشاهده کردید، نسبت به تعویض آن اقدام کنید.



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات درمانی تهران  
دانشکده دندانپزشکی  
گروه سلامت دهان و  
دندانپزشکی اجتماعی

نشانی: تهران، خیابان کارگر شمالی، جنب سازمان انرژی اتمی،  
دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران  
کدپستی: ۱۴۳۹۹۵۵۹۹۱ شماره پیامک: ۳۰۰۰۸۸۳۵۱۱۷۶  
تلفن گویا: ۰۲۱۴۲۷۹۴۵۰۰ ۰۲۱۴۲۷۹۴۰۰۰  
ایمیل: coh1.tums@gmail.com

# از دندان خود محافظت کنید!

## اگر دندان از محل خود بیرون افتاده است:

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



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



۱- دندان را پیدا کنید.



۴- برای اینکه دندان در محل خود باقی بماند، دهان خود را در حالیکه تکه ای گاز یا دستمال کاغذی یا پارچه ای تمیز را گاز گرفته اید، ببندید.



۳- دندان را زیر جریان ملایم آب به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید و بلافاصله دندان را به محل اصلی خود در دهان برگردانید؛ حتی اگر خونریزی وجود دارد.

۵- اگر نمی توانید دندان را سر جای خودش در دهان قرار دهید، فوراً آن را داخل شیر سرد یا سرم شستشو قرار دهید.  
۶- بلافاصله به نزد دندانپزشک بروید.



توجه:

توصیه های بالا برای دندانهای دائمی است. هیچوقت دندان شیری را به محل خود در دهان برنگردانید.

## اگر دندان از محل خود جابجا یا لقی شده است یا در محل 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 تکه ای گاز یا دستمال کاغذی یا پارچه ای تمیز را گاز گرفته اید، ببندید.
- ۴- هرچه سریعتر به 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 نمی تواند 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 می کند. مطمئن شوید که او می تواند نفس بکشد و دچار انسداد مسیر هوایی نشده است.



- ۴- فک آسیب دیده را به آرامی با دست یا بانداژ تا رسیدن به اورژانس نگه دارید.
- ۵- اگر بیمار استفراغ کرد، باید بتوان بانداژ را به راحتی برداشت.
- ۶- در صورتیکه ناحیه گردن آسیب دیده است، برای حفظ ستون فقرات از آسیب، ورزشکار را حرکت ندهید.
- ۷- بلافاصله به نزدیکترین بیمارستان یا مرکز اورژانس مراجعه کنید.

## ورزشکار عزیز!

تمام فعالیت های ورزشی خطر آسیبهای ناشی از ضربه به دندانها را به علت افتادن، برخورد با دیگری، برخورد با سطوح سخت، و برخورد با تجهیزات ورزشی دارند. صدمات دندانی می توانند موجب شکستن، لقی و جابجایی دندان، و یا از دست دادن دندان ها شوند. نوجوانان بیش از سایر گروه های سنی در معرض صدمات دندانی قرار دارند. شکستن، لقی و جابجایی دندان، و یا از دست دادن دندان ها بر روی عملکرد روزانه، زیبایی و حالت های روحی افراد اثر منفی دارد. بسیاری از صدمات دندانی با استفاده از تجهیزات حفاظتی مانند محافظ دهان قابل پیشگیری هستند. حتی اگر صدمات دندانی اتفاق بیفتد، اگر بدانیم چه کاری باید انجام دهیم، می توانیم با احتمال بسیار زیادی دندان خود را نجات دهیم.  
در این برگه به بررسی انواع صدمات دندانی و نحوه مدیریت آنها، و همچنین به چگونگی پیشگیری از صدمات دندانی می پردازیم.

## اگر پوست، لب یا لثه شما زخمی شده است:

- بافت های نرم مثل پوست، لب و لثه می توانند در حوادث دچار آسیب شوند که این آسیب می تواند بصورت بریدگی یا کبودی باشد.
- ۱- آسیب بافت های نرم می تواند در داخل یا خارج دهان باشد و هرچه سریعتر باید تمیز شود.
  - ۲- خونریزی از بافت های نرم باید با استفاده از فشار کنترل شود.
  - ۳- بر حسب شدت آسیب به مراکز پزشکی یا دندانپزشکی مراجعه کنید.

## اگر دندان شکسته است:

۱- این مورد قطعاً نیاز به درمان دارد.



هرچه زودتر به نزد دندانپزشک خود بروید. دندانپزشک ممکن است بتواند قطعه شکسته را دوباره بچسباند.



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