



هم استانی گرامی با استفاده از تلفن همراه و اسکن بارکد QR یا لینک ارسالی از سامانه ۳۰۰۰۳۳۳۵۸ صدقه خود را به آسانی به دست نیازمندان برسانید. کمیته امداد امام خمینی (ره)



خدا حافظی  
با مصلح شیروانی

صفحه ۲



شنبه ۲۵ دی ۱۴۰۰ | ۱۲ جمادی الثانی ۱۴۴۳ | ۱۵ ژانویه ۲۰۲۲ | K H O R A S A N S H O M A L I | ۴ صفحه | شماره ۳۶۸۱ | قیمت ۶۰۰۰ ریال

# فصل جدید همکاری در عمران استان

صفحه ۲

دمای هوا ۸ درجه کاهش می یابد

۲

کاهش ۲۷ درصدی آمار طلاق در فاروج

۲



نگاهی به سرنوشت حریفان  
بازی های معمولی  
با چاشنی هیجان و تعلیق

۴

ورزش

قدم به قدم تاقچه  
همگام با کوهنوردان  
در باباموسی

کوهپیمایی در زمستان هم حال و هوای خاص خود را دارد؛ لباس های بیشتری باید پوشید و تجهیزات ایمن تری به همراه خود برد اما این فصل هم جذابیت های...

۳



آیین توزیع ۲ هزار و ۶۰۳ سری لوازم گرمایشی  
بین نیازمندان استان برگزار شد

چالش بزرگ برگزاری مسابقات سوار کاری در استان

صفحه ۳

یک جراح و دندان پزشک تشریح کرد:

## نکاتی مهم در خصوص بهداشت دهان و دندان

علل مهم تحلیل لثه و درمان دندان قروچه در کودکان

سایش متوسط مینا و گاهی عاج دندان های نیش و آسیای شیری از معمول ترین پیامدهای دندان قروچه در کودکان است

زیر نظر دندان پزشک خود از دهان شویه های آنتی باکتریال مثل کلرگزیدین استفاده شود



یک جراح و دندان پزشک هم استانی، نکاتی مهم در خصوص بهداشت دهان و دندان را مطرح و در همین زمینه علل مهم تحلیل لثه و روش های توقف این روند و همچنین علت ایجاد درمان دندان قروچه در کودکان و درمان آن را تشریح کرد. دکتر «مبین یاهوئیان» در گفت و گو با روزنامه «خراسان شمالی» گفت: ارث و ژنتیک، نحوه مسواک زدن، بهداشت ضعیف دهان و دندان، استفاده از دخانیات، دندان قروچه، تغییرات هورمونی به خصوص در خانم ها و دندان های کج شده و روی هم قرار گرفته باعث تحلیل یا عقب نشینی لثه می شوند که موجب نمایان شدن حتی ریشه دندان ها می شود. وی اضافه می کند: از خیلی سفت مسواک زدن یا روش های غلط مسواک زدن باید خودداری شود. این جراح و دندان پزشک تصریح می کند: روزی ۳ بار مسواک زدن و نخ دندان کشیدن، از بروز بیماری لثه جلوگیری می کند. دکتر «یاهوئیان» با بیان این که برای پیشگیری یا توقف روند تحلیل لثه چند نکته لازم است مورد توجه قرارگیرد، در همین مورد خاطرنشان می کند:

- حتماً از مسواک با برس نرم استفاده شود.
- حداقل دو بار در روز مسواک زده و نخ دندان استفاده شود.
- زیر نظر دندان پزشک خود از دهان شویه های آنتی باکتریال مثل کلرگزیدین استفاده شود.
- از خمیر دندان های حاوی پیروفسفات استفاده شود.
- برای برداشتن جرم و رسوبات دندانی، حتماً جرم گیری شود.
- در صورتی که ریشه ها نمایان شده اند، حتماً پیوند لثه انجام شود تا دندان ها از دست نرود.

**درمان دندان قروچه در کودکان**

دکتر «یاهوئیان» در ادامه این گفت و گو، در خصوص علت ایجاد دندان قروچه در کودکان و درمان آن می گوید: دندان قروچه در کودکان به معنای ساییدن دندان ها به هم است و این اتفاق معمولاً

در هنگام خواب رخ می دهد، اما برخی کودکان حین بیداری هم این عمل را انجام می دهند.

کارشناس مسئول بهداشت دهان و دندان دانشگاه علوم پزشکی درباره این سوال که چرا کودکان دندان قروچه دارند، می افزاید: دلایل موضعی، عوامل سیستمیک و عوامل روانی در این خصوص تأثیر دارند. دکتر «یاهوئیان» خاطرنشان می کند: دلایل موضعی مثل تداخلات اکلوژالی (موقعیت نامناسب قرار گرفتن دندان ها روی هم) و ترمیم های بلند یا وضعیت های دندانی تحریک کننده، عوامل سیستمیک شامل انگل های روده ای، برخی کمبودهای تغذیه ای، آلرژی ها و اختلالات غدد و عوامل روانی، شامل افزایش استرس یا اختلالات شخصیتی است.

**پیامدهای دندان قروچه در کودکان**

این جراح و دندان پزشک در خصوص پیامدهای دندان قروچه در کودکان اظهار می کند: سایش متوسط مینا و گاهی عاج دندان های نیش و آسیای شیری از معمول ترین پیامدهای دندان قروچه در کودکان است. به گفته وی، سایش شدید دندان ها در اثر دندان قروچه، در برخی کودکان دارای عقب افتادگی ذهنی یا فلج مغزی اتفاق می افتد و می تواند باعث

حساس شدن و به خطر افتادن حیات پالپ دندان شود. وی ادامه می دهد: درد و ناراحتی عضلات جونده و مفصل گیجگاهی- فکی هم از دیگر عواقب دندان قروچه است.

دکتر «یاهوئیان» درباره روش های درمان دندان قروچه بیان می کند: درمان باید از روش های ساده شروع شود و ابتدا باید تداخلات اکلوژالی دندان ها توسط دندان پزشک شناسایی و حذف شوند؛ اگر بیمار تداخلات اکلوژالی نداشت یا حذف آن ها منجر به بهبودی بیمار نشد، باید برای رد احتمال مشکلات سیستمیک، وی را به پزشک مربوط ارجاع داد. وی تأکید می کند: اگر این ۲ روش موثر نبود، یک وسیله از جنس پلاستیک نرم (Night Guard) برای محافظت از دندان ها توسط دندان پزشک روی دندان ها قرار داده و معمولاً

استفاده از این وسیله در چند ماه باعث ترک عادت می شود. وی اضافه می کند: اگر به نظر می رسد که این عادت، علت روانی دارد، باید کودک را برای مشاوره به روان پزشک کودک ارجاع داد.

دکتر «یاهوئیان» می گوید: گاهی اوقات سایش دندانی به قدری شدید است که برای برطرف کردن حساسیت دندان یا جلوگیری از آسیب به پالپ دندان، روکش های فلزی استیل توسط دندان پزشک روی دندان ها قرار داده می شود.

