



Euroopan unionin
osarahoittama

اطلاعاتی از بهداشت دهان و دندان ها برای مترجمین

Tulkeille tietoa Suun terveydenhuollosta
Persia



بهداشت دهان و دندان‌ها

برای بهداشت دهان و دندان‌ها خدمات زیر در دسترس است:

- رهنمون‌های بهداشت دهان و دندان‌ها در خانه (بهداشت شخصی) و تغذیه (این نوع دستورات و رهنمون‌ها را امور پیش‌گیری می‌نامند)
- بازدید از دندان‌ها
- کمک‌های اولیه و اضطراری
- خدمات درمانی دندانپزشکی، برای درمان بیماری‌های معمول دهان و دندان‌ها
- خدمات درمانی دندانپزشکی تخصصی، برای درمان بیماری‌های سخت و دشوار دهان و دندان‌ها

در خدمات بهداشت دهان (خدمات دندان‌ها) بیماری‌هایی که به دهان عارض شده درمان می‌شوند و رهنمون‌هایی ارائه می‌شود تا بتوان از ابتلا به بیماری‌های دهان پیش‌گیری کرد. خدمات بهداشت دهان و دندان، در خدمات امور رفاه اجتماعی نواحی، و در درمانگاه‌های خدمات دندانپزشکی بخش خصوصی ارائه می‌شوند.

مسئولین تعیین وقت درمانگاه‌های دندانپزشکی، افراد حرفه‌ای و کارشناسی هستند، که خدمات مورد نیاز بزرگسالان و یا کودکان را برآورد و تعیین می‌کنند. بنا به برآورد مسئول حرفه‌ای، بیمار به پرستار دهان، متخصص بهداشت دهان یا دندانپزشک هدایت می‌شود.

پرستاران دهان و دندان و متخصصین بهداشت دهان اصولاً به خدمات امور پیشگیری رسیدگی می‌کنند. دندانپزشکان بیماری‌های دهان را تشخیص می‌دهند و درمان مربوطه، مانند پرکردن و ترمیم دندان را انجام می‌دهند. در صورت لزوم، دندانپزشک بیمار را به دندانپزشکی تخصصی ارجاع می‌کند. وضعیت دهان و چگونگی درمان مورد نیاز، ضرورت ارجاع بیمار را به دندانپزشکی تخصصی تعیین می‌کند.

پرستار دهان، متخصص بهداشت دهان یا دندانپزشک برای مراجع برنامه بهداشت دهان و درمان طرح و تنظیم می‌کنند. بنا به برنامه مطروحه، مراجع یا به درمانگاه دعوت می‌شود یا خودش از درمانگاه وقت مراجعه می‌گیرد.

خدمات بهداشت دهان و دندان برای افراد کمتر از هجده سال رایگان است. در خدمات دندانپزشکی تخصصی، درمان توأم با بیهوشی برای افراد کمتر از هجده سال هم شامل هزینه می‌شود.

در درمانگاه دهان و دندان چه خدماتی صورت می‌گیرد؟

خدماتی که در درمانگاه دهان و دندان صورت می‌گیرند عبارت از؛ بازدید از سلامت دهان، ارائهٔ رهنمون برای رعایت امور بهداشتی دهان و دندان‌ها، توصیه در جهت تداوم در تغذیه صحیح برای کمک به سلامت دهان، تمیز کردن دندان‌ها، سیلانت کردن دندان‌ها، ترمیم دندان‌ها، درمان ریشهٔ دندان یا کشیدن دندان است.

بازدید از سلامت دهان:

در بازدید سلامت دهان، دندان‌ها، مخاط داخل دهان، زبان و چگونگی جویدن معاینه می‌شود. در ضمن بازدید، مراجع اطلاعاتی از وضعیت سلامتی دهان خود دریافت می‌کند (آیا دهان کاملاً سالم است، لازم است که یک یا چند دندان پر شود یا اینکه لازم است که مراجع برای حفظ سلامت دهان در خانه رهنمون شود، یا اینکه مثلاً عفونت لثه در دهان بروز کرده). مراجع از افراد حرفه‌ای و کارشناس رهنمون‌هایی برای روش صحیح نگهداری از دندان‌ها (شیوهٔ درست مسواک کردن، خمیردندان مناسب، نحوهٔ تمیز کردن میان دندان‌ها یا استفاده از فرآورده‌های حاوی زایلیتول) و تأثیرات تغذیه بر سلامت دهان دریافت می‌کند.

بهداشت دهان در خانه (رهنمون بهداشت توسط خود شخص):

مسئولین حرفه‌ای درمانگاه دهان و دندان روش‌های صحیح مسواک کردن و تمیز کردن میان دندان‌ها را آموزش می‌دهند. افراد حرفه‌ای به شما در انتخاب وسایل مناسب (مسواک معمولی و یا الکتریکی، فرآورده‌های تمیز کردن میان دندان‌ها، مانند انواع نخ دندان یا خلال‌دندان سیلیکونی و غیره) نیز کمک می‌کنند.

عادت و رژیم غذایی

مسئولین حرفه‌ای درمانگاه دهان توضیح می‌دهند که چه مواد غذایی و چه رژیم‌های غذایی به بهداشت و سلامت دهان کمک می‌کنند. کارشناسان همچنین می‌گویند که چه عادات تغذیه و چه مواد غذایی سلامت دهان را در معرض خطر ابتلاء به بیماری قرار می‌دهد.

جرم‌گیری دندان

پلاک و یا جرم سخت شده روی دندان را به وسیله ابزارهایی از دندان جدا می‌کنند. این عمل معمولاً ناخوش‌آیند است ولی درد ندارد. با این وجود که سطح دندان را با ابزار تمیز می‌کنند، اما دندان آسیب نمی‌بیند.

سیلانت کردن دندان

روی سطح دندانهای آسیاب شیارها و حفره‌هایی است که مسواک به آنها نمی‌رسد. روی دندان را می‌توان سیلانت کرد تا با مسواک کردن بتوان آن را تمیز کرد. در سیلانت، روی دندان با لایه‌ای از پلاستیک پوشیده می‌شود. ماده پوشش، دندان را از سوراخ شدن محافظت می‌کند. سیلانت کردن درد ندارد و سیلانت موجب می‌شود که دندان سالم بماند.

پر کردن و ترمیم دندان

پر کردن دندان به این ترتیب است که دندانی را که به علت سوراخ شدن آسیب دیده، محل آسیب را با ابزاری برمی‌دارند، و حفره ایجاد شده را با ماده مخصوص این کار پر می‌کنند.

درمان ریشه دندان

در درمان ریشه، عاج آسیب‌دیده یا پوسیده دندان را برمی‌دارند. وقتی عاج دندان برداشته شد، معمولاً درد دندان تمام می‌شود. سپس اول کانال ریشه را پر می‌کنند و بعد به شیوه معمول دندان آسیب‌دیده را پر می‌کنند. عمل درمان ریشه معمولاً به چند مراجعه (بطور متوسط سه مراجعه) به دندانپزشکی نیاز دارد.

کشیدن دندان

دندان به اندازه‌ای آسیب دیده یا عفونی شده که ناگزیر باید کشیده شود. پیش از کشیدن دندان، دندانی که باید کشیده شود و اطراف آن را همیشه بی‌حس می‌کنند. کشیدن دندان باید همیشه با رضایت بیمار و یا ولی او انجام گیرد. از طرف دیگر، دندان را صرفاً بنا به درخواست مراجع نمی‌کشند. کشیدن دندان باید بر مبنای توجیه علوم پزشکی باشد.

فهرست واژه‌های بهداشت دندان‌ها و تعریف آنها

در امور مربوط به بهداشت و درمان دندان‌ها، واژه‌ها و یا عبارات ویژه بسیاری به کار می‌رود. مفهوم و معنی چندین واژه و یا عبارت در زیر شرح داده شده.

ساییدگی (Abraasio) = آسیب دندان، که ممکن است مثلاً در اثر استفاده از مسواک سخت یا شدت مسواک کردن باشد.

درمان دندان همراه با بی‌هوشی (Anestesiahammashoito) = مانند عمل جراحی، بیمار را بیهوش کرده و دندان او را در حین بیهوشی درمان می‌کنند.

فرسودگی (Attritio) = ساییدگی مینای دندان در اثر فشردن زیاد و شدید دندان‌ها به روی هم.

عاج دندان (Dentiini) = عاج دندان یا دنتین استخوانی است که میان مینا و ریشه دندان قرار گرفته.

ضایعه یا خوردگی (Eroosio) = ضایعه یا خوردگی دندان در اثر مواد شیمیایی موجود در غذا یا نوشابه‌ها.

شقاق (Fissuura) = ترک، فیسور یا شیار به شکل خط در سطح دندان.

فلوراید یا فلور (Fluori) = ماده‌ای برای استحکام دندان.

جرم دندان (Hammaskivi) = چرک سخت شده در سطح دندان (لایه باکتری و یا پلاک).

حملهٔ اسیدی (Happohyökkäys) = یک سری فعالیت‌های باکتری‌ها، که همیشه وقتی که چیزی غیر از آب می‌خورید یا می‌نوشید، فوری آغاز می‌شود. زود پس از خوردن چیزی، دندان برای لحظه‌ای نرم می‌شود و باکتری‌ها می‌توانند به سهولت در آن نفوذ کنند.

اختلال نسج یا هیپوپلازی مینا (Hypoplasia) = نارسایی رشد مینای دندان.

لثه (Ien) = بافتی که اطراف دندان را فرا می‌گیرد.

عفونت لثه (Ientulehdus) = التهاب و یا خونریزی نسج اطراف دندان.

آغاز سوراخ شدن دندان (Initiaalikäaries/alkava reikä/ reiän alku) = آسیب مینا. دندان نیاز به ترمیم ندارد، ولی باید بنا به دستورات افراد حرفه‌ای، در خانه به آن رسیدگی شود.

دندان پیشین (Inkisiivi) = دندان پیشین یا دندان جلوی دهان.

درمان ریشه (Juurihoito) = خارج کردن ریشهٔ دندان یعنی درآوردن اعصاب دندان.

کرم خوردگی یا سوراخ (Karies/ reikä) = آسیب از مینای دندان گذشته و به استخوان دندان رسیده. دندان باید ترمیم شود.

فساد یا پوسیدگی دندان (Karioituminen/ reikiintyminen) = سوراخ شدن دندان. لایهٔ حفاظ دندان، مینا آسیب می‌بیند و آسیب از مینا گذشته و به داخل دندان، یعنی به استخوان دندان نفوذ می‌کند.

مینای دندان (Kiille) = لایه حفاظ دندان.

تاج دندان (Kruunu) = بخشی از دندان که در سمت بالایی لثه دیده می‌شود.

زایلیتول (Ksylitol) = ماده محافظ دندان. مانع می‌شود که باکتری‌ها دندان را سوراخ کنند. احتمالاً مانع می‌شود که باکتری از شخص دیگری به کودک سرایت کند. در مسواک‌زدن موجب می‌شود که چرک روی دندانها آسانتر تمیز شود.

دندانهای شیری (Maitohampaat) = اولین دندانهای کودک (بیست عدد)

دندان آسیاب (Molaari) = یا دندان کرسی که در گونه قرار گرفته.

خوردن تنقلات (Napostelu) = خوردن تنقلات در بین وعده‌های غذا.

محل پر شده در دندان (Paikka/ täyte) = ماده مصنوعی که در دندان سوراخ‌شده قرار داده می‌شود.

دندانی که که باید پر شود (Paikattava hammas) = آسیب دندان به استخوان دندان رسیده و دندان باید ترمیم شود.

جرم یا پلاک (Plakki) = لایه چرک و یا باکتری روی دندان.

دندان آسیاب کوچک (Premolaari) = دندان بین دندانهای پیشین و آسیاب بزرگ.

مغز دندان (Pulpa) = پالپ یا مغز دندان قسمتی است که اعصاب و رگهای خون در آن قرار دارد.

دندان‌های دائمی (Pysyvät hampaat) = دندانهایی که پس از دندان‌های شیری درمی‌آیند.

وعده‌های غذای منظم (Säännölliset ruoka-ajat) = صرف غذای روزانه در پنج نوبت به فاصله دو تا چهار ساعت از یکدیگر (صبحانه، ناهار، چاشت، شام و چاشت شبانه).



Euroopan unionin
osarahoittama

Niitty 2 -hanke 2023-2026

پروژه هماهنگی با خانواده‌های مهاجرین
برای انسجام بهتر امور روزمره

برای اطلاع بیشتر از پروژه، به آدرس زیر رجوع شود:

<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

Perheinfo-aineistoportaali:
tuni.fi/perheinfo

برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید صفحات وزارت خدمات امور اجتماعی و بهداری
را در آدرس زیر مطالعه کنید:

Sosiaali- ja terveysministeriö. (n.d.). Suun terveydenhuolto. Sosiaali- ja
terveysministeriö. <https://stm.fi/suun-terveydenhuolto>



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE