

لثه و بیماریهای آن

مقدمه

مسواک زدن دندانها و استفاده از نخ دندان باعث کاهش پوسیدگی دندان ها شده و از بیماریهای لثه نیز جلوگیری می‌کند. جرم‌دندانی رسوبی از باقیمانده‌های مواد غذایی و باکتریها منجر به پوسیدگی دندان و آسیب به لثه می‌گردد. لثه سالم فاقد تورم، قرمزی و آماس می‌باشد. بیماریهای لثه معمولاً با ورم و آماس لثه شروع می‌شود که بیماری در این مرحله به راحتی قابل درمان است.

مخاط پوشاننده دهان در نواحی دندانی لثه نام دارد. دندانها مستقیماً به استخوان نچسبیده‌اند و توسط الیافی که پریدونتال لیگامنت نامیده می‌شود به استخوان وصل شده و نگهداشته می‌شوند. به مجموعه ساختمانی متشکل از لثه، استخوان ناحیه دندانی، الیاف نگهدارنده و سمان که سطح ریشه را پوشانیده است، بافت‌های اطراف دندان (Periodontal tissue) گفته می‌شود. وظیفه این بافتها تغذیه و نگهداری دندانها در حفره‌های استخوان فک به نحوی است که بتوانند وظیفه‌شان را انجام دهند

علائم بیماری لثه: ورم و التهاب، حساسیت و خونریزی هنگام مسواک زدن.

ممکن است مراحل پیشرفته بیماری لثه به از دست دادن دندانها بیانجامد. سلامتی لثه‌ها بر سلامتی عمومی بدن تأثیر گذار است. مطالعات و بررسیها وجود رابطه میان بیماری لثه و بیماریهای دیگر مانند دیابت، بیماری قلبی و زایمان زودرس را نمایان ساخته‌اند.

مشخصات لثه سالم:

رنگ لثه: صورتی روشن است، البته رنگ لثه وابسته به نژاد و رنگ پوست نیز هست، به طوری که در پوست‌های تیره‌تر ممکن است رگه‌هایی از رنگ قهوه‌ای در لثه دیده شود. رنگ صورتی روشن بیانگر جریان خون مناسب است، در صورتی که جریان خون از اندازه طبیعی زیاده‌تر شود رنگ صورتی به سمت قرمز تغییر رنگ می‌یابد.

قوام لثه: قوام لثه در حالت طبیعی محکم است و در عین حال خاصیت ارتجاعی دارد، به طوری که با فشار ملایم نوک انگشت روی لثه فرورفتگی مختصری در آن ایجاد می‌شود که با برداشتن انگشت، فرورفتگی ایجاد شده از بین رفته و لثه به حالت طبیعی برمی‌گردد بدون این‌که خونریزی ایجاد شده باشد.

نمای لثه: نمای طبیعی لثه حالت دانه دانه یا پوست پرتغالی است، در آغاز بیماری‌های لثه با تغییر میزان مایع میان بافتی، نمای پوست پرتغالی بتدریج از بین رفته و حالت صاف و نازک ایجاد می‌شود.

شکل لثه: شکل لثه از برجستگی‌های ریشه و ناحیه گردنی دندان طبیعت می‌کند، به طوری که در نواحی که ریشه برجسته‌تر شده، لثه نیز برجسته‌تر می‌شود. در حاشیه دندان، لثه حالت کنگره دارد.

علت ایجاد بیماری لثه چیست؟

وقتی پلاک میکروبی در کنار لثه باقی بماند با ترشح مواد سمی به لثه آسیب می‌رساند. هرچه پلاک مدت طولانی‌تری بر روی دندانها بماند، مواد سمی بیشتری ترشح شده و آسیب به لثه بیشتر خواهد شد. به تدریج با رسوب مواد معدنی در پلاک، جنس پلاک سخت‌تر شده و به صورت لایه آهکی سختی به دندان می‌چسبد. به این لایه آهکی که به رنگ زرد یا قهوه‌ای رنگ می‌باشد جرم گویند. جرم پس از تشکیل به دلیل سطح خشن و ناصافی که دارد باعث تجمع بیشتر پلاک بر روی دندانها شده و بیماری لثه را شدیدتر می‌کند.

نحوه ایجاد بیماریهای لثه:

در آغاز بیماری، لثه قرمز رنگ و پر خون شده و همچنین لبه‌های تیز لثه حالت تورم پیدا کرده و برجسته می‌شود. قوام لثه نیز شل می‌گردد و در هنگام خوردن میوه‌های سفت و یا مسواک زدن خونریزی می‌کند. معمولاً در این مواقع فرد از مسواک زدن خودداری می‌کند، که این مسأله باعث شدیدتر شدن بیماری لثه می‌گردد. در این حالت به بیماری لثه، **التهاب**

لثه یا **ژنژیویت** می‌گویند. وقتی بیماری ادامه پیدا کند، لثه شروع به تحلیل رفتن می‌کند. منظور از تحلیل رفتن لثه، این است که لثه به طرف ریشه دندان کشیده می‌شود. به تدریج بیماری از لثه عبور کرده و به نواحی زیرین یعنی استخوانهای دور دندان سرایت می‌کند و باعث تحلیل رفتن استخوان نیز می‌شود. با شروع تحلیل استخوان، دندانها بتدریج لق شده تا زمانی که با کوچکترین فشاری دندان کنده می‌شود.

پلاک میکروبی چیست؟ پلاک میکروبی یک لایه نازک و بی رنگ است که از تجمع دائمی باکتریها بر روی دندانها ایجاد می‌شود. اگر پلاک ها به موقع از سطح دندانها پاک نشوند می توانند به بیماری لثه منجر شوند. پلاک میکروبی با کشیدن ناخن بر روی دندان در زیر ناخن جمع شده و با شستشوی معمولی با آب و یا دهانشویه های معمولی پاک نمی شود. لذا بایستی برای پاک کردن آن از وسایلی چون مسواک و خمیر دندان و نخ دندان استفاده کرد.



جرم چیست؟ جرم دندان در واقع پلاکی میکروبی است که سخت شده و کاملاً قابل دید است. علامت مشخصه آن وجود لکه های زرد یا قهوه ای بر روی دندان و لثه می باشد. اگر پلاک میکروبی بصورت روزانه و یا در مراحل اولیه از سطح دندان تمیز نشود، املاح موجود در بزاق و مواد غذایی بر آن رسوب نموده و منجر به ایجاد جرم دندان که سخت می باشد، میگردد. جرم با مسواک زدن پاک نشده و با عمل جرم گیری توسط دندانپزشک برداشته می شود.



علائم بیماریهای لثه:

- خونریزی هنگام مسواک و نخ زدن دندانها
- لثه های قرمز، متورم یا دردناک
- بیرون زدن چرک از بین دندانها و لثه ها هنگام فشار دادن لثه ها
- بدبویی یا بدمزگی دائمی دهان
- لق شدن دندان ها و جابجایی آنها
- فاصله افتادن یا لق شدن دندانهای دائمی

بیماری های لثه (بیماریهای پریدونتال)

التهاب لثه (Gingivitis): التهاب لثه (ژنژیویت) اولین مرحله بیماریهای بافتهای اطراف دندان بوده و قابل برگشت است. با این وجود ، در صورت عدم معالجه ممکن است به بیماری وخیم تری منجر شود.

پریدونتیت یا پیوره (Periodontitis): پریدونتیت یا التهاب بافتهای اطراف دندان مراحل پیشرفته تر بیماریهای بافتهای اطراف دندان است. در این حالت لثه ها ، استخوان و سایر ساختارهایی که از دندانها محافظت می کنند، آسیب می بینند.

ممکن است دندانها شل شده و بیفتند یا احتیاج به کشیدن پیدا کنند. در این مرحله برای پیشگیری از ضایعات دندانی به درمانهای پیچیدهتری احتیاج است.

سایر عوامل موثر در بیماریهای بافتهای اطراف دندان

- اگر چه بیماریهای لثه در اثر پلاک میکروبی ایجاد می‌شود، عوامل دیگری نیز می‌توانند احتمال خطر، شدت و سرعت پیشرفت این بیماریها را افزایش دهند.
- افرادی که تنباکو می‌کشند یا می‌جویند در مقایسه با کسانی که اصلاً "تنباکو مصرف نمی‌کنند به احتمال بیشتر و با شدت بیشتری دچار بیماریهای لثه می‌شوند.
- روکشهای دندانی نامناسب، نامرتبی دندانها و پرشدگی‌های ناقص دندانها همگی در تجمع پلاک میکروبی و افزایش احتمال ایجاد بیماریهای لثه دخالت دارند.
- عاداتی که در آن فشار زیادی به دندانها وارد می‌آید، مثل دندان قروچه یا سائیدن دندانها نیز ممکن است روند تخریب استخوانهای فکین را افزایش دهند.
- حاملگی به علت افزایش هورمونهای مترسحه در دوران حاملگی.
- افزایش سطح هورمونی باعث واکنش حساستر بافتهای لثه نسبت به سموم آزاد شده از پلاک و تسریع رشد برخی باکتریها می‌شود. لثه‌ها به احتمال بیشتری قرمز، دردناک و متورم شده به آسانی خونریزی می‌کنند.
- بیماریهای مثل ایدز یا دیابت می‌توانند مقاومت بافتها را نسبت به عفونت کاهش داده بر شدت بیماریهای لثه بیفزایند.

- **داروها:** استروئیدها، برخی انواع داروهای ضدتشنج، ضد سرطان و برخی یلوکرهای کانال کلسیم

در حالی که همه این عوامل می‌توانند در احتمال خطر یا شدت بیماریهای بافتهای اطراف دندان دخالت داشته باشند، خود عامل ایجاد کننده این بیماریها نیستند. حتی اگر شما یک یا چند تا از این عوامل را دارا باشید، هنوز با عمل کردن به توصیه دندانپزشک و کنترل پلاک می‌توانید از بهداشت دهانی خوبی برخوردار باشید.

پیشگیری

مسواک زدن صحیح، مرتب و منظم دندانها و استفاده از نخ دندان ضمن کاهش پوسیدگی دندانها، سلامت لثه‌ها را نیز تأمین می‌کند. برخلاف تصور برخی از مردم که با شروع بیماری لثه و خونریزی از آن در هنگام مسواک کردن، استفاده از مسواک را ترک می‌کنند، باید گفت در این هنگام مسواک کردن را بایستی با دقت و توجه بیشتری انجام داد. حتی لازم است تعداد دفعات مسواک کردن را بیشتر کرد. معمولاً در خیلی از موارد مسواک کردن صحیح باعث بهبود بیماری لثه می‌شود همینطور استفاده از نخ دندان در سلامت لثه‌ها بسیار مفید است، زیرا پلاک میکروبی در نواحی بین دندانی تجمع بیشتری دارد و برداشتن آنها توسط نخ دندان، به سالم ماندن لثه‌ها کمک می‌کند. استفاده از دهان شویه آب نمک (نصف قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب جوشیده سرد شده) همراه با ماساژ لثه‌ها نیز مؤثر می‌باشد، اگر بر روی دندانها جرم تشکیل شده باشد، لازم است حتماً دندانها جرم‌گیری شوند. برخی از مردم جرم‌گیری را برای مینای دندان مضر می‌دانند، ولی برخلاف تصور آنها، جرم‌گیری نه تنها برای دندان ضرری ندارد، بلکه با برداشتن پلاک میکروبی از سطح دندان، به سلامت لثه‌ها نیز کمک می‌کند.

چه از نظر کیفی و چه از نظر کمی تغذیه و عاداتهای غذایی نیز تأثیر زیادی در سلامت لثه‌ها دارد. مصرف میوه‌های حاوی ویتامین ث و یا فرآورده‌های دارویی آن با تجویز پزشک در پیشگیری بیماریهای لثه مؤثر است. مصرف میوه‌هایی مثل سیب، بِه، کلم و هویج که هنگام خوردن سبب ماساژ لثه و تمیز شدن سطوح بین دندانها می‌شود نیز کمک بسزایی در پیشگیری از بیماریهای لثه دارد.

درمان بیماریهای لثه

اغلب بیمارانی که از بوی بد دهان خود شکایت دارند، مبتلا به بیماری لثه هستند. این گروه بجای استفاده از خوشبو کننده‌های دهان و آدامس و یا دهان شویه، لازم است برای رفع بوی دهان خود و یافتن علت آن به دندانپزشک مراجعه

نمایند. چه بسا ممکن است چنین مشکلاتی با یک جرمگیری ساده رفع گردد و جلوی یک بیماری مزمن و خطرناک گرفته شود. در میان کسانی که از بیماریهای لته‌ای و خونریزی ناشی از آن رنج می‌برند، گروهی بر این باورند که لته‌هایشان ضعیف بوده، لذا همواره در پی دارویی برای تقویت لته‌هایشان هستند. هنگامی که از این گروه درباره چگونگی رعایت بهداشت دهان سوال می‌شود، می‌بینیم که بهداشت دهان خود را به روش صحیح رعایت نمی‌کنند. در بعضی از موارد بیماریهای لته ناشی از نامرتبی و ردیف نبودن دندانها می باشد. در چنین مواردی باید ضمن مشاوره با دندانپزشک عمومی به متخصص ارتودنسی جهت ردیف کردن دندانها مراجعه کرد.