

توصیه های بهداشتی سلامت دهان و دندان کودکان در دوره کرونا

اصل پیشگیری از پوسیدگی دندان در بین کودکان، یک اصل مسلم و انکار ناپذیر بهداشتی می باشد. در دوران قرنطینه و فاصله گذاری ناشی از کووید-۱۹ و پاندمی کرونا شرایط برای معاینات دوره ای توسط دندانپزشکان و معالجات درمانی تحت شعاع قرار گرفته است. این یادداشت با جمع آوری اطلاعات و شواهد علمی، راهکارهایی را برای پیشگیری و کنترل پوسیدگی دندان کودکان در شرایط فعلی ارائه می نماید.

توصیه هایی در خصوص پیشگیری و درمان در دندانپزشکی کودکان در دوره پاندمی کووید-۱۹

۱. پیشگیری در سلامت دهان و دندان در پاندمی کووید-۱۹

➤ به طور کلی، امر پیشگیری در سلامت دهان و دندان کودک به مراجعات منظم او به دندانپزشک و اطلاعات کافی والدین کودک در خصوص بیماری های دهان و دندان وابسته است. اما از آنجایی که در زمان پاندمی، امکان مراجعه به مطب دندانپزشکی وجود ندارد باید به راه های آموزش سلامت دهان و دندان از راه دور اکتفا کرد. برای آموزش بهداشت دهان و دندان و توصیه های پیشگیری در زمان قرنطینه می توان از شبکه های اجتماعی پرطرفدار نظیر شبکه هایی که اخیراً توسط آموزش و پرورش برای اطلاع رسانی والدین فعال گردیده است، استفاده نمود. دندانپزشک کودکان از این طریق می تواند راهنماهای رفتاری را برای حفاظت از سلامت دهان و دندان منتشر کند.

- برای پیشگیری از پوسیدگی باید اصول بهداشت خانگی زیر رعایت شود:
- کشیدن نخ دندان (در مرحله تبدیل دوره دندانی شیری به دائمی و تکمیل دندانهای دائمی)
- مسواک زدن دندان ها (حداقل در دو نوبت قبل از خواب و بعد از صبحانه)
- کاهش مصرف کربوهیدرات ها (به خصوص کربوهیدرات های ساده مانند خوراکی های قندی چسبنده)

- رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات
- کاهش مصرف نوشیدنی های انرژی زا
- نیاز به گذراندن کل روز در خانه، کودک را به داشتن جنب و جوش بیشتر تحریک می کند، در نتیجه احتمال وقوع حوادثی که منجر به آسیب های دهان و دندان می شوند افزایش می یابد. با توجه به تعطیلی اکثر مراکز دندانپزشکی در زمان قرنطینه توصیه می شود محیط بازی کودکان دارای مکانهای سخت و سفت نباشد تا خطر شکستگی فک و دندان کاهش یابد. لازم است تا والدین نظارت دقیق تر بر فعالیت های کودک داشته باشند و استفاده از محافظ های ورزشی دندان به آنها توصیه می شود.

۲. مدیریت سلامت دهان و دندان در دوره پاندمی کووید-۱۹

➤ مدیریت آسیب های دهان و دندان که بیانگر اورژانس نیستند:

توصیه شده است که حین پاندمی کووید-۱۹ خدمات روتین دندانپزشکی به تعویق افتد و فعالیت ها فقط به موارد اورژانس محدود شود. موارد زیر شامل موقعیت هایی هستند که نیاز به درمان اورژانس ندارند و می توانند از راه دور کنترل شوند:

۱) دندان شیری یا دائمی که دارای پانسمان موقت است: در این شرایط اگر پانسمان از حفره جدا شده است، توصیه می شود تا بعد از صرف هر وعده غذایی با استفاده از مسواک، به دقت حفره دندان را تمیز شود تا از شروع درد جلوگیری گردد. پیشنهاد می شود تا از مصرف غذاهای خیلی داغ یا سرد خودداری شود.

۲) اگر فرد بین جلسات درمان درمان ریشه است و پانسمان او جدا شده، توصیه می شود تا حفره دندان با یک سرنگ بدون سوزن حاوی محلول آب اکسیژنه یا دهانشویه کلرهگزیدین (با مشورت دندانپزشک و طبق دستور کارخانه) شست و شو داده شود. در طول صرف غذا نیز گلوله پنبه ای در حفره قرار داده شود.

۳) در التهاب لثه اطراف ریشه مزمن (پریودنتیت پری اپیکال مزمن)، ممکن است هنگام جویدن درد ایجاد شود. برای کنترل موقتی علائم، تجویز آنتی بیوتیک و مسکن توصیه می شود. در این مورد می بایست از دندانپزشک نوع دارو را برحسب سن پرسید و در صورت عدم دسترسی به دندانپزشک می توان نظر پزشک عمومی را جویا شد. از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک جدا خودداری شود.

۴) در شرایط تاخیر در افتادن دندان شیری و هم زمان با رویش دندان دائمی زیرین، کودک را به جویدن خوراکی های سفت مانند میوه خام تشویق کنید.

۵) التهاب لثه رویشی دندان اولین آسیاب دائمی همراه با تورم، درد و قرمزی لثه در پشت دندان در حال رویش است. این وضعیت، کودکان با میانگین سنی ۶ تا ۷ سال را درگیر می کند. توصیه ای که لازم است والدین بدانند این است که از سواب های تمیز کننده در جهت از بین بردن باقی مانده مواد غذایی در شیار لثه بین دندان و لثه استفاده کنند و از طریق شست و شوی دهان با استفاده از دهانشویه یا آب نمک، التهاب و درد را کاهش دهند.

➤ مدیریت کودکان دارای بیماری های دهان و دندان بیانگر شرایط اورژانس در دوره کووید-۱۹:

بسیاری از شرایط اورژانس دهان و دندان حتی در دوره کووید-۱۹ نیازمند درمان فوری هستند. از میان آنها می توان به پالپیت حاد، پریدونتیت اپیکالی حاد و آسیب های دندان و فک و صورت اشاره کرد.

مدیریت تمامی اورژانس های دندانپزشکی در دوره ی کووید-۱۹ باید تحت شرایط حفاظتی کامل پرسنل و بیمار صورت پذیرد، که شامل موارد زیر هستند:

(۱) استفاده از وسایل محافظتی پرسنل: مانند ماسک جراحی، شیلد، عینک محافظ، دستکش، کلاه و گان

(۲) ارزیابی بیمار: ابتدا تب سنجی برای کودک و همراه او انجام می شود. سپس در خصوص اینکه آیا در ۱۴ روز اخیر به مناطق درگیر کووید-۱۹ سفر داشته اند و یا با افراد درگیر کووید-۱۹ در ارتباط بوده اند، پرسیده می شود.

(۳) رعایت بهداشت دست ها هم توسط بیمار و هم پرسنل بهداشتی انجام شود. پرسنل دندانپزشکی باید قبل از معاینه بیمار، قبل از شروع درمان، بعد از ارتباط مستقیم با بیمار و بعد از لمس سطوح دستان خود را به خوبی بشویند.

(۴) استفاده از دهانشویه ها: برخی مطالعات اخیر اظهار داشتند که دهانشویه کلرهگزیدین در برابر کووید-۱۹ موثر نیست. از طرفی به نظر می رسد این ویروس نسبت به اکسیداسیون حساس است، بنابراین استفاده از دهانشویه های پراکسید در جهت نابودی ویروس ها نقش مثبتی دارد.

(۵) توصیه هایی برای درمان:

- والدین از محیط درمانی خارج شوند.
- تکنیک دندانپزشکی ۴ دستی را به کار ببرید.
- در جهت کاهش قطرات آلوده حین کاربرد توربین با سرعت بالا از ساکشن های با حجم بالا استفاده کنید.
- محدوده کار را با استفاده از رابردم ایزوله کنید تا از پخش قطرات آلوده به خون و بزاق جلوگیری شود.

۶) مدیریت جراحات ناشی از آسیب های دهان و دندان:

- در شرایط بیرون افتادن دندان دائمی از ساکت، میزان موفقیت کاشت دوباره آن به نگهداری دندان در یک مایع فیزیولوژیک، بزاق یا شیر و شست و شوی ریشه آن تنها با آب جاری قبل از قرار دادن آن در حفره بستگی دارد.
- در شرایط جراحات پیچیده مانند شکستگی فک و یا پارگی بافت نرم صورت باید بیمار به مرکزی مجهز بیمارستانی ارجاع داده شود.

نویسندگان:

دکتر شاهرخ قیصری

دندانپزشک، MPH، رئیس گروه دفتر سلامت دهان و دندان حوزه معاونت بهداشتی

دکتر رامونا رستم پور

دندانپزشک، کارشناس دفتر سلامت دهان و دندان

منابع:

1. COVID-19: Pediatric Oral Health during and after the Pandemics
2. COVID-19: Emerging and Future Challenges for Dental and Oral Medicine
3. Recommendations for the dental practice in response to COVID-19