

Dari - Råd och information gingivit och parodontit  
دری - رهنمایی و معلومات در باره التهاب بیره و لق شدن دندانها

## معلومات و مشوره در باره التهاب بیره (جینجیویت) و لق شدن دندانها

### بیره سالم

بیره سالم، دارای رنگ صورتی روشن میباشد، اندکی هم ناهموار، و اطراف دندانها را مانند یخن پیراهن فرا گرفته است. میان بیره و دندان، کیسه (جیب) بیره قرار دارد که در یک دهن سالم به اندازه سه میلیمتر عمیق میباشد. اگر شما دندانهای خود را به گونه درست برس بزیند، بیره های سالم شما خونریزی ندارند.



### التهاب بیره (جینجیویت)

التهاب بیره ناشی از موجودیت بکتريا میباشد. اگر لایه های بکترياها (پلاک) تشکیل گردند و در اطراف دندان بمانند، التهاب بیره به وجود میاید. این را میتوان که در بیره مشاهده کرد قسمیکه رنگ آن سرخ میشود، آماس میکند و به راحتی خون میشود. آماس آن سبب میشود که خالیگاه میان دندان و بیره ژرفتر شده و باعث گردد که پاک نگهداشتن آن دشوارتر شود. التهاب بیره میتواند که خوب شود بی آنکه آسیب ماندگار از خود به جا بگذارد. این مشروط بر اینست که نظافت دهن به گونه پیوسته رعایت گردد.



### لق شدن دندانها (پیریودینتیت)

التهاب غیر علاج شده بیره میتواند که در پیوند (اتصال) دندان با استخوان الاشه رخنه کند و سپس موجب لق شدن دندان (پیریودینتیت) شود.

اگر که این بکترياها در کیسه (جیب) بیره بمانند به آهک (کلسییم) تبدیل گردیده و سپس به سنگ دندان میشوند. در این هنگام است که، کیسه بیره هر چی عمیقتر میشود و بکترياها پائینتر رخنه میکنند و باعث خراب شدن پیوند دندان میگردند. دندان بیشتر و بیشتر تکان میخورد که در نهایت تمامی پیوند دندان از میان میرود.



پس از معالجه، لق شدن دندان خوب میشود اما با موجودیت آسیب ماندگار بافتها (انساج)، به سخن دیگر، همان پیوند دندانها که از میان رفته است دوباره تشکیل نمیشود.

آنچه که مهم است و باید به یاد داشت اینست که لق شدن دندان یک بیماری مزمن میباشد، به این معنی که اگر پس از تداوی، نظافت روزانه دهن درست انجام نشود و یا هم قطع گردد این بیماری دوباره برمیگردد.

## شما چگونه میتوانید که از التهاب بیره و لق شدن دندانها جلوگیری نمائید؟

به خود رسیدن مهمترین چیز است

- دندانهای خود را بامدادها و شبها برس کنید آنهم پهلوهای بیره ها و دندانها را با دقت بیشتر.
- لای دندانهای خود را با تار دندان، برس چاک دندان و هم یا با خلال دندان پاک کنید.
- ملاقاتهای پیوسته با پرستار نظافت دندان یا دکتور دندان مهم میباشد تا اینگونه تکلیف در اول وقت مشاهده گردد.

لق شدن دندان از طریق ملاحظه نمودن کیسه بیره میشود که اگر خونریزی (التهاب) داشته باشد و آنرا اندازه گرفت که اگر عمق آن بسیار باشد و همزمان همین تکلیف در عکس اکس ری مشاهده گردد.

شما میتوانید که از کلینیک دندان برای بهترین وسایل کمک کننده مشوره دریافت نمائید.

## سگریت کشیدن و مرض شکر

اگر شما سگریت بکشید، خطر دندان لق شدگی شما به گونه قابل ملاحظه افزایش میابد. سگریت کشیدن موجب میگردد که این بیماری زودتر پیشرفت کند؛ و همچنان سبب میگردد که پس از معالجه، بر جور شدن این تکلیف تأثیر منفی بگذارد. بیره ممکن است سالم دیده شود هر چند که ملتهب باشد زیرا که در هنگام سگریت کشیدن رگهای خون آن منقبض میگرددند. اگر شما مرض شکر نوع سخت آنرا داشته باشید این بیماری نیز بر درمان یافتن لق شدگی دندانهای شما اثر منفی میگذارد.

## این تداوی شامل چی چیزها میباشد؟

این تداوی به این معنی است که دکتور دندان یا پرستار نظافت دندان:

- در باره این بیماری به شما معلومات بدهند.
- برای اینکه شما خوددرمانی نکنید به شما مشوره بدهند، واضح نشان بدهند که شما چگونه نظافت دهن خود را به طرز خوب نگه دارید. هم برس دندان و هم دگر وسایل کمک کننده که برای پاک نمودن دندانها و چاکهای میان آنها میباشد به طور منظم استفاده شوند. بسیار مهم است که این کار به طور خوب صورت اجراء گردد تا اینکه تداوی مؤثر واقع گردد.
- کیسه های بیره ها و تکان خوردن دندانها را اندازه گیری کنند تا دانسته شود که چی اندازه پیوند دندان از میان رفته است.
- لایه های بکتریایی و سنگ دندان را پاک میکنند.

بیشترگاهها، این تداوی به چندین بار ملاقات نیاز دارد. اما اگر این تداوی هر چی زودتر آغاز گردد به همان اندازه پیش بینی بهبود شدن آن بیشتر میشود. هدف از تداوی این میباشد که جلو این بیماری گرفته شود قسمی که التهاب آن خوب شود.

در برخی از موارد ممکن است که دکتور دندان یا پرستار نظافت دندان نیاز به این داشته باشد که برای تداوی شما برای یک متخصص بیماریهای لق شدن دندانها (پارادونتولوجیست) سفارشنامه بفرستد.

Dari - Råd och information gingivit och parodontit

## Råd och information gingivit och parodontit

### Det friska tandköttet

Ett friskt tandkött är blekt rosa, något knottrigt och omger tanden som en krage. Mellan tandköttet och tanden finns en tandköttsficka som i en frisk mun är en till tre millimeter djup. Ett friskt tandkött blöder inte när du borstar på rätt sätt.



### Tandköttsinflammation (gingivit)

Inflammation i tandköttet, gingivan, orsakas av bakterier. Får bakteriebeläggningar, plack, bildas och ligga kvar kring tanden så orsakar detta en inflammation i tandköttet, gingivit. Det märks genom att tandköttet blir rött, svullet och lättblödande. Svullnaden gör att tandköttsfickan mellan tanden och tandköttet blir djupare vilket gör det svårare att hålla rent. Tandköttsinflammationen kan läka ut helt utan bestående skada. Detta förutsätter god och regelbunden munhygien.



### Tandlossning (parodontit)

Obehandlad tandköttsinflammation kan angripa tandens fäste i käkbenet och leda till tandlossning, parodontit.

Får bakterierna ligga kvar i tandköttsfickan förkalkas de och blir till tandsten. Tandköttsfickan blir allt djupare och bakterierna tränger längre ner, vilket leder till att tandens fäste förstörs. Tanden blir alltmer rörlig och kan i värsta fall förlora hela sitt fäste.



Tandlossning läker efter behandling med en bestående vävnadsskada det vill säga det fäste som tanden förlorat återbildas inte.

Viktigt att komma ihåg är att tandlossning är en kronisk sjukdom vilket innebär att den kommer tillbaka om den dagliga munhygien efter behandlingen försämras eller upphör

## Hur undviker du att få tandköttsinflammation och tandlossning?

### Egenvården är viktigast

- Borsta tänderna morgon och kväll, extra noga vid tandköttskanten.
- Gör rent mellan tänderna med tandtråd, mellanrumsborste och/eller tandsticka.
- Regelbundna besök hos tandhygienist eller tandläkare är viktigt för att upptäcka sjukdom tidigt.

Tandlossning upptäcks genom att kontrollera om tandköttsfickorna blöder (inflammation) och mäta om de är fördjupade och samtidigt se på röntgenbilder.

Hos tandvården får du råd om de bästa hjälpmedlen för dig.

### Rökning och diabetes

Risken för tandlossning ökar väsentligt om du röker. Rökning gör att sjukdomen utvecklas snabbare och medför sämre läkning efter behandling. Tandköttet kan se friskt ut fastän det är inflammerat eftersom blodkärlen drar ihop sig vid rökning.

Har du en svårkontrollerad diabetes så påverkar detta med sämre läkning.

### Vad innebär behandlingen?

Behandlingen innebär att tandläkaren eller tandhygienisten:

- informerar om sjukdomen
- ger råd om egenvård, visar tydligt hur du skall sköta din munhygien på ett bra sätt. Både tandborste och andra hjälpmedel för att göra rent mellan tänderna måste användas regelbundet. Det är mycket viktigt att detta fungerar för att behandlingen skall lyckas.
- mäter tandköttsfickor och tandrörlighet för att få en uppfattning om hur mycket fäste som förlorats
- tar bort bakteriebeläggningar och tandsten.

Behandlingen kräver oftast flera besök. Ju tidigare behandling desto bättre prognos. Målet med behandlingen är att få sjukdomen att avstanna genom att få inflammationen att läka ut.

I vissa fall kan tandläkaren eller tandhygienisten behöva skicka en remiss för behandling till en specialist (parodontolog) i tandlossningssjukdomar.