



فصل ۴: بهداشت در دوران نوجوانی

درس ۸- بهداشت فردی

۱- بهداشت فردی را تعریف کنید. شامل چه اقداماتی از طرف فرد می باشد؟

بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیت ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیان انجام می دهد. این اقدامات شامل مراقبت از اعضا و جوارح بدن ، تغذیه ، ورزش، خواب و استراحت می شود.

۲- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

۱- آموزش و فراگیری عاداتها و رفتارهای صحیح بهداشتی، افراد را قادر می سازد تا بتوانند بیماریها و ناتوانیهای و خود را که مانع رسیدن به دوران بزرگسالی و سالمندی سالم و موفق است، کنترل کنند و به طول عمر و ارتقای خود نیز

بیفزایند. جسمی و روحی - کیفیت زندگی

۳- رعایت بهداشت فردی چگونه موجب حس ارزشمندی و عزت نفس می گردد؟

رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال عوامل بیماریزا به دیگران جلوگیری میکند و این امر به تأمین سلامت جامعه کمک میکند. علاوه بر این، افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب میکنند و این امر باعث تقویت حس خود ارزشمندی و عزت نفس در آنها میشود.

۴- حساس ترین عضو بدن چیست؟

چشم

۵- انجام معاینات منظم چشمی هر چند وقت یک بار و برای چه گروه هایی از افراد توصیه می شود؟

هر یک تا دو سال یک بار و برای همه افراد.

۶- منظور از حدت بینایی چیست؟

حدت بینایی یا دید مطلوب ، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.

۷- چهار مورد از عیوب انکساری چشم را نام ببرید.

نزدیک بینی - دوربینی - آستیگماتیسم - پیرچشمی

۸- عیوب انکساری چشم را نام برده و هر یک را توضیح دهید؟

۱- نزدیک بینی: در این موارد چشم ، اشیای نزدیک را به خوبی می بیند اما در مشاهده اشیای دور با تاری دید مواجه است. در این بیماری معمولاً کره چشم بزرگ تر از میزان طبیعی است و به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی معمولاً نزدیک بینی تشدید می شود. ۲- دوربینی : در دوربینی ، اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار دیده می شوند. کره چشم افراد دوربین معمولاً کوچک تر از حد طبیعی است. ۳- آستیگماتیسم : در این بیماری ، شکل غیر عادی قرنیه موجب تاری دید می شود. آستیگماتیسم ، هم بر دید نزدیک وهم بر دید دور تأثیر می گذارد. چشم بعضی از افراد ممکن است هم آستیگمات باشد، هم دوربین یا نزدیک بین. ۴- پیرچشمی : پیرچشمی به علت تصلب عدسی چشم به وقوع می پیوندد و از میان سالی شروع می شود.

۹- شایع ترین آسیب های چشمی پس از عیوب انکساری را نام ببرید.

فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم ، آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی ، فرورفتن جسم خارجی به چشم ، برق زدگی چشم ، عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه.



۱۰- چه نکاتی را برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه پیشنهاد می کنید ؟

پلک زدن به طور ارادی ، استفاده از قطره های اشک مصنوعی چشم درمواقع خشکی شدید، قرار دادن مرکز صفحه مانیتور حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین تر از چشم ، عدم تابش نور پنجره و روشنایی اتاق به صفحه مانیتور و قرار دادن روشنایی اتاق روی نصف وضعیت معمول ، نگاه کردن به فاصله ۶متری و دورتر بعد از هر ۲۰ دقیقه کار به مدت ۲۰ ثانیه ، حفظ فاصله مانیتور با چشم که باید حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد، تنظیم روشنایی و کنتراست مانیتور در حد راحتی چشم.

۱۱- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

۱- مشکلات بینایی معمولاً با همراه است که فرد را متوجه مشکل خود می کند تا به پزشک مراجعه کند. نشانه هایی

۲- حدت بینایی و یا ، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد. دید مطلوب

۳- عیوب انکساری چشم که به علت بروز تغییراتی در به وجود می آیند از جمله عواملی هستند که می توانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند. ساختار کره چشم

۴- در ، چشم ما اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تاریک می بیند. نزدیک بینی

۵- چشمهای افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم از حد طبیعی است. بزرگتر

۶- به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک بینی معمولاً میشود. تشدید

۷- در دوربینی، اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تاریک دیده میشوند. کره چشم افراد دور بین معمولاً از حد طبیعی است. کوچکتر

۸- در آستیگماتیسم، شکل غیرعادی موجب تاری دید میشود. قرنیه

۹- ، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر میگذارد. آستیگماتیسم

۱۰- پیرچشمی نیز یکی دیگر از عیوب انکساری چشم است که به دلیل تصلب به وقوع می پیوندد و از میانسالی شروع میشود. عدسی چشم

۱۱- عیوب انکساری را میتوان با عینک، لنز طبی، جراحی و اصلاح کرد. اشعه لیزر

۱۲- از آنجا که لنزه روی چشم مستقر میشوند، نظافت و نگهداری مطلوب آنها برای پیشگیری از عفونت چشم ضرورت دارد. قرنیه

۱۳- عینکها و لنزهای طبی باعث میشوند تصاویر به شکل مطلوبی روی بیفتند و حدت بینایی به حالت طبیعی برگردد و دید فرد اصلاح شود. شبکیه

۱۴- در صورت ورود گردوغبار به چشم ، با شده چشم را شست و شویید. آب جوشانده سرد

۱۵- چشم می تواند ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت و یا در اثر انعکاس نور باشد. برق زدگی

۱۶- سوختگی چشم در جوشکاران و انعکاس نور در چشم اسکی بازان از موارد برق زدگی چشم است. قرنیه

۱۲- به هنگام ورود گرد و غبار به چشم و ایجاد مشکل ، چگونه باید آن را برطرف کرد؟ توضیح دهید.

برای محافظت از چشم در برابر گرد و غبار بهتر است تا حد امکان از قرار گرفتن در چنین وضعیتی اجتناب شود و در صورت نیاز حتماً از عینک محافظ چشم استفاده شود. در صورت ورود گرد و غبار به چشم، با آب جوشانده سرد شده چشم را شست و شویید. برای این کار ظرفی مناسب و

تمیز را پر از آب سالم کرده و با قرار دادن چشم ها در آن و چند مرتبه پلک زدن تلاش کنید تا جسم خارجی (گرد و غبار) از چشم بیر و ن آید.

۱۳- در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی لازم است چه اقدامی انجام دهیم؟

هنگام کار با مواد شیمیایی حتماً از عینک‌های محافظ استفاده شود. ولی در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی در پی شست و شوداد و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد.

۱۴- در مورد فردی که جسم خارجی به چشمش فرو رفته یا چشمش ضربه خورده، چه اقدامات صحیحی را میتوانیم انجام دهیم؟

هنگام فرو رفتن جسم خارجی به چشم یا ضربه به چشم، مصدوم را به پشت بخوابانید و سر و چشم او را ثابت نگه دارید تا حرکت نکند، یک باند (گاز) استریل روی چشم آسیب دیده قرار دهید (فشار نیاورید) و بعد از گذاشتن باند روی آن یک محافظ چشمی قرار دهید. بهتر است مصدوم برای جلوگیری از حرکت چشم، هر دو چشم خود را ببندد. از دستکاری چشم پرهیز کرده و در اسرع وقت مصدوم را به پزشک برسانید.

۱۵- به هنگام برق زدگی چشم، چه اقدامات صحیحی را میتوانیم انجام دهیم؟

برای جلوگیری از این آسیب توصیه می‌شود هنگام کار حتماً از عینک محافظ استفاده شود. در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شست و شوی چشمها با آب، چشمها را خشک کرده و با یک باند استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۱۲ ساعت جلوگیری شود. در صورت مشکل حاد آن، لازم است حتماً به چشم پزشک مراجعه شود.

۱۶- وظایف گوش‌ها چیست؟

دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن، فراهم کردن ارتباط انسانی با دیگران و محیط.

۱۷- وظیفه‌ی بخش بیرونی گوش (لاله و مجرای گوش) چیست؟

وظیفه جمع‌آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش را بر عهده دارند از این رو رعایت بهداشت این بخش از گوش و مراقبت از آن دارای اهمیت بسیار است.

۱۸- رعایت بهداشت گوش شامل چه مواردی می‌شود؟

تمیز کردن لاله گوش به طور مرتب با یک پارچه تمیز و نرم، خشک کردن گوش‌ها با حوله تمیز و نرم پس از حمام کردن و شستن، عدم وارد کردن اجسام خارجی و نوک تیز به داخل گوش.

۱۹- التهاب و حساسیت گوش خارجی با چه علائمی همراه است؟ در این موارد چه باید کرد؟

معمولاً با درد و خارش در ناحیه گوش همراه است. به منظور جلوگیری از تداوم و کاهش شنوایی باید به پزشک مراجعه کرد.

۲۰- منظور از آلودگی صوتی چیست و چه عوارضی بر انسان می‌گذارد؟

زمانی که سروصدا از حد می‌گذرد با آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است. آلودگی صوتی می‌تواند موجب کم‌شنوایی، بروز وزوز در گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد شود.

۲۱- نشانه‌های اولیه کم‌شنوایی ناشی از سروصدا را بنویسید.

مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران به خصوص در اماکن شلوغ و پر سروصدا، نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون، درخواست های مکرر از دیگران برای تکرار آنچه که گفته اند، ناتوانی در شنیدن صداهای بلند مانند گریه بچه یا صدای زنگ تلفن در اتاق دیگر.

۲۲- تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟

تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی، آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج است.

۲۳- در جهت حفظ سلامتی گوش، قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید

قانون اول، نصف میزان حداکثر صدای پخش شده، معادل نصف میزان حداکثر صدا باشد یعنی اگر دامنه صدا از ۱۰۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود. قانون دوم، ۶۰ درصد، ۰ دقیقه: استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید حداکثر روزی ۰ دقیقه باشد و هرچه شدت صدا بالاتر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود.

۲۴- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

- I. گاهی ممکن است یک عامل بیماری زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود که معمولاً با و همراه است. **درد و خارش**
- II. عفونت حاصل از التهاب و حساسیت گوش خارجی با استفاده نمودن از برطرف نمی شود بلکه تشدید می شود. **گوش پاک کن**
- III. که به دو صورت مادرزادی یا اکتسابی می باشد یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است. **کم شنوایی**
- IV. زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم شنوایی... را افزایش می دهد. **اکتسابی**
- V. استفاده ی زیاد از پخش کننده های قابل حمل موسیقی ، موجود در گوش داخلی را تخریب می نماید. **سلولهای مژکدار**

۲۵- نقش ها و وظایف پوست را ذکر کنید.

به عنوان مهم ترین پوشش بدن نقش مهمی در سلامت انسان دارد ، دفع سموم و مواد زائد بدن به صورت عرق ، جلوگیری از حمله های میکروبی و عوارض زیان بار نور خورشید. پوست بدن عملکردی مانند حسگرها دارد و پیام ها را از محیط دریافت می کند و آنها را به مغز انتقال می دهد.

۲۶- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

- I. پوست می تواند برخی سموم و مواد زائد بدن را به شکل از بدن خارج می کند. **عرق**
- II. آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش از بین می رود. **سن**
- III. آکنه عمدتاً روی صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه دیده می شود. **ضایعات**
- IV. -آلودگی هوا و از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند. **نور خورشید**
- V. -قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی، سرطان پوست یا پیری زودرس و شود. **ویتامین D**



۲۷- الف) آکنه چیست و به چه دلایلی ایجاد می شود؟ آکنه (جوش غرور جوانی) یک اختلال پوستی شایع در بلوغ و جوانی است که در آن، غده های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب می شوند و به دنبال آن جوش هایی روی صورت و بدن پدید می آیند. معمولاً این ضایعات در حوالی بلوغ، با افزایش ناگهانی هورمون ها باعث تحریک غده های چربی شده و به این ترتیب، چربی بیش تری روی پوست تولید و زمینه ساز بروز آکنه می شود.

ب) روش درمان و عوارض تشدید کننده آن را بنویسید. آکنه درمان قطعی ندارد و با افزایش سن معمولاً از بین می رود. عواملی مانند استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها باعث تشدید آکنه می شود.

۲۸- مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید
آلودگی هوا و نور خورشید

۲۹- نمونه هایی از عوارض آلودگی هوا بر روی پوست را بنویسید.

آلودگی هوا که باعث کم شدن آب پوست، ایجاد خشکی و خارش و تیره شدن رنگ پوست، ایجاد خطوط بیش تر و افزایش خطوط اخم در پیشانی، تیرگی اطراف چشم، ایجاد خطوط و افتادگی بیش تر ابروها، ایجاد جوش های سرسیاه و افتادگی پوست در چانه، تورم گونه ها و جوش های چرکی در منافذ پوست، بیش تر شدن خطوط خنده و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست در اطراف لب ها می شود.

۳۰- نمونه هایی از عوارض نمونه هایی از تأثیرات منفی اشعه ی ماوراء بنفش نور خورشید بر روی پوست را بنویسید.

اشعه ماوراء بنفش خورشید با نفوذ به لایه های رویی و زیرین پوست، آسیب های مستقیم و غیر مستقیم بر DNA، بروز پیری زودرس و چروک در پوست، آفتاب سوختگی و التهاب می شود.

بوی نامطبوع بدن و پا به چه دلیل است؟

۳۱- همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند، سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کنند. همچنین بوی بد پا که یکی از مشکلات افراد در زمینه بهداشت فردی است، از فعالیت باکتری هایی که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می شوند ناشی می گردد.

۳۲- چه عواملی باعث افزایش فعالیت غدد عرق و دنبال آن تشدید بوی نامطبوع بدن می شوند؟

فعالیت غدد مولد عرق در سنین بلوغ زیاد بوده و با ورزش، گرمی هوا، پوشیدن لباس های ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان بیشتر میشود.

۳۳. برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا، چه روشهایی را پیشنهاد می کنید؟

۱- حمام کردن مرتب - ۲عوض کردن لباس های زیر و جوراب به طور روزانه - ۳استفاده از اسپری های خوشبو کننده (دئودورانت ها)

۳۴. وظیفه ی موی سر، موهای ابرو و مژه ها چیست؟

موی سر از مجموعه محافظت می

کند، موی ابرو مانع از ورود عرق پیشانی به داخل چشم می شود و مژه ها مانند سایه بانی از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی محافظت میکنند.

۳۵. جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

- I. افرادی که موهای چرب دارند، نباید پوست سر خود را ماساژ دهند زیرا این کار باعث بیشتر شدن چربی موهایشان می شود. محکم
- II. تنظیم سشوار روی حالت داغ میتواند باعث خشکی و شکنندگی مو و انتهای آن شود. دو شاخه شدن
- III. -شانه کردن موهای مرطوب ممکن است باعث آنها شود. پس باید اجازه داد موها به طور طبیعی خشک شوند. شکستن
- IV. -در صورت استفاده از سشوار برای خشک کردن مو باید از آن در حالت گرم یا سرد استفاده کرد و نه حالت داغ.
- V. -بعضی افرادی که از رنگ مو استفاده می کنند ممکن است ، دچار عوارضی مانند سوختگی، قرمزی و حساسیت ناشی از رنگ مو شوند. ریزش مو
- VI. -از محصولات بهداشتی بسیاری می توان برای شست و شوی مو استفاده کرد، اما همیشه بهتر است محصولی انتخاب شود که سازگاری با مو داشته باشد. مطلوبی
- VII. - مو بر حسب فصل، جنسیت فرد و میزان بلندی موهای افراد متفاوت است. سرعت رشد
- VIII. به هیچوجه سعی نکنیم خود را به زور در رختخواب نگه داریم، در صورتی که خوابمان نمیبرد از رختخواب خارج شویم و به کاری که هستیم بپردازیم. علاقمند
- IX. -زمانی که احساس خواب میکنیم به رختخواب برویم. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از دقیقه باشد. ۱۱۵ الی ۳۰
- X. این عقیده که همه افراد به هفت یا هشت ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست
- XI. به طور معمول با افزایش سن ، نیاز بدن به خواب می شود. کمتر

۳۶. روش صحیح خشک کردن موی مرطوب را بنویسید.

برای خشک کردن مو، یک حوله بردارید و برای جذب آب اضافی و خشک کردن موهایتان از ضربه های آهسته دستهایتان کمک بگیرید. موهای مرطوب را باید به آرامی شانه کرد. شانه کردن موهای مرطوب ممکن است باعث شکستن آنها شود. پس باید اجازه داد موها به طور طبیعی خشک شوند.

۳۷. دلیل نیاز بدن به خواب کافی را بنویسید.

استراحت و خواب کافی برای حفظ و ارتقای سلامت جسمانی و روانی، حفظ و ارتقای توان ذهنی و رشد و تکامل مطلوب انسان لازم است.

۳۸. چرا داشتن خواب کافی برای کودکان و نوجوانان که در سن رشد هستند از اهمیت بالایی برخوردار است؟

خواب کافی و مطلوب بر بازیابی انرژی فرد و دست یابی او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمانی و ذهنی، به رشد و تکامل افراد، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی کمک می کند چرا که هورمون رشد در خواب ترشح می شود.

۳۹. نیاز افراد مختلف به خواب در سنین مختلف چگونه است؟

نوزادان حدود ۱۶ الی ۱۷ ساعت در طول روز، به همین ترتیب در ۵ سالگی به ۱۱ ساعت، در نوجوانی به ۸ الی ۹ ساعت و در ۷۰ سالگی ممکن است به کمتر از ۶ ساعت خواب در طول روز نیاز داشته باشند.

۴۰. کم خوابی موجب چه مشکلاتی در طول روز می گردد؟

خواب ماندن، خواب آلودگی، احساس خستگی و کسالت در طول روز، چرت زدن، افزایش خطر ابتلا به بیماری های دیگر به علت تضعیف سیستم ایمنی در اثر کم خوابی.

۴۱. آثار و عوارض ناشی از کم خوابی را ذکر کنید.

افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری های قلبی، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، فضاوت های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علائم شبیه به اختلال، کم توجهی، بیش فعالی، اختلالات سیستم ایمنی، افزایش تاخیر در پاسخ دهی عضلانی، کاهش دقت، لرزش، درد، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، کاهش میزان رشد، خطر چاقی و کاهش دمای بدن.

۴۲. چند نمونه از توصیه های کمک راهنمای خوب شبانه روز را بنویسید.

- ساعت خوابیدن و بیدار شدن خود را در طول هفته منظم کنیم (در ساعت معینی بخوابیم و بیدار شویم)

- از خوابیدن در ساعت های پایانی عصر و نزدیک به شب پرهیز کنیم.

- تا ۲ ساعت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک مثل چای، قهوه و نوشابه پرهیز کنیم.

- در صورتی که افکار مزاحم در رختخواب مانع خواب ما می شوند، از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم به زبان بیاوریم (یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم).

- از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنیم نه مطالعه کردن یا فعالیتهای دیگر.

۴۳. جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

- I. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ضمن پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار لازم است نسبت به .
مرتب دهان و دندان باروش های مناسب و صحیح اقدام شود. شست و شوی
- II. هنگامی که پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) دندان، حساس به سرما، گرما و شیرینی می شود.
- III. هنگامیکه پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد به طور معمول دردهای شدید شبانه، مداوم و خود به خودی به وجود می آید.
- IV. در صورت عدم درمان پوسیدگی دندان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می شود که می تواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه (آبسه دندانی)
- V. عمل اصلی دندان ها عمل جویدن، و حفظ زیبایی صورت است. تکلم
- VI هر یک از دندانها براساس شکل خود تواناییهای ویژه ای برای بریدن (.) پاره کردن (.) و نرم و خرد کردن (.) غذاها دارند. دندانهای پیش - دندان نیش - دندانهای آسیا

۴۴. آبسه دندانی چیست؟

در	صورت	عدم	درمان	پوسیدگی
دندان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می شود که می تواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد.				

۴۵. دهان در انجام چه اعمالی نقش دارد؟

جویدن، صحبت کردن، خندیدن، چشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن غذا.

۴۶. ساختارهای موجود در دهان را نام ببرید.

لب ها، زبان، کام، فک بالا و پایین، لثه ها، دندان ها، حفره دهان و غدد بزاقی.

۴۷. هدف از بهداشت دهان و دندان چیست؟



رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دندان و دهان برای حفظ سلامت بافت های مخاطی دهان و دندان.

۴۸. عوامل اصلی پوسیدگی دندان را نام برده و هر یک را توضیح دهید.

۱- میکروب ها: برخی میکروب های موجود در دهان در پلاک های میکروبی وجود دارند که باعث پوسیدگی دندان می شوند.

۲- مواد قندی: میزان چسبندگی ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی نقش دارند.

۳- مقاومت شخص و دندان: عوامل متعددی همچون وضعیت بزاق دهان، شکل و فرم دندان ها، طرز قرارگیری دندان ها، میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب. البته نوع میکروب به عنوان یکی از عوامل مهم مطرح است به طوری که نوع میکروب های موجود در حفره دهان و سلامت عمومی فرد بر میزان پوسیدگی دندان نقش دارند.

۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی: زمان لازم برای ایجاد اسید پس از خوردن غذا، ۲ تا ۵ دقیقه و رسیدن به حداکثر مقدار خود پس از ۱۰ دقیقه و سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه ماندن در همان وضعیت و در نهایت بازگشت به حالت عادی. تکرار این موضوع باعث پوسیدگی دندان ها در صورت عدم شست و شوی دهان و دندان میشود. با هر بار خوردن مواد قندی، محیط پلاک میکروبی اسیدی می شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردد با خوردن مجدد مواد قندی، محیط دوباره اسیدی می شود. به این ترتیب در صورت عدم شست و شوی به موقع، دندان ها دچار پوسیدگی می شوند.

۴۹. مراحل پیشرفت پوسیدگی دندان را همراه با نشانه های هر مرحله بنویسید.

پوسیدگی یک روند تدریجی

نسبتاً طولانی است و معمولاً با یک تغییر رنگ (قهوه ای یا سیاه رنگ) آغاز میشود، با ادامه پوسیدگی به لایه زیرین

(داخل عاج)، دندان، حساس به سرما، گرما و شیرینی می شود و حتی گاهی در دندان، دردهای مداوم و شدید ایجاد می شود. هنگامیکه پوسیدگی

به مرکز دندان (عصب) برسد به طور معمول دردهای شدید شبانه، مداوم و خود به خودی به وجود می آید و در صورت عدم درمان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می شود که می تواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد (آبسه دندانی).

۵۰. برای حفظ بهداشت دهان و دندان و جلوگیری از پوسیدگی دندان ها رعایت چه نکاتی لازم است؟

برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ضمن پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار لازم است نسبت به

شست و شوی مرتب دهان و دندان با روش های

مناسب و صحیح اقدام شود. حداقل دو بار مسواک زدن (صبح ها قبل یا بعد از صبحانه و شب ها قبل از خواب) و یک بار استفاده از نخ دندان در طول یک شبانه روز مورد تأکید است.

۵۱. علل ایجاد بوی بد دهان چیست؟ برای رفع آن چه باید کرد؟

چنانچه فرد به صورت دائم دچار بوی بد تنفس باشد، نشان گرنوعی بیماری یا پوسیدگی دندان است که با تأکید بر رعایت اصول بهداشت دهان و دندان و زبان (مسواک کردن زبان) لازم است به دندان پزشک مراجعه کند.

۵۲. بوی بد تنفس صبحگاهی ناشی از چیست و چگونه برطرف می شود؟



کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر در این بخش به روش تفریدی
و خود به خود پس از صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان بر طرف می شود.

کلاسگاه - افشای پور