

راهنمای خوشبویی دهان

از سری کتاب‌های بخند سلامتی

تحقیق و تألیف

دکتر وحید عباسی جراح و دندانپزشک

دانشجوی نمونه و محقق منتخب در سال ۸۷ دانشگاه علوم پزشکی بابل

با همکاری

دکتر لیلا قاسمی جراح و دندانپزشک

دکتر بردیا ودیعتی استادیار دانشگاه علوم پزشکی گیلان

سرشناسه	: عباسی، وحید، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای خوشبوئی دهان / تحقیق و تألیف وحید عباسی؛ با همکاری لیلا قاسمی، بردیا ودیعی
مشخصات نشر	: تهران: همای نسل البرز؛ آثار سبحان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۷۷ ص: مصور، جدول، نمودار، عکس.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۱۹۱-۱-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: کتاب حاضر «از سری کتابهای لبخند سلامتی» است.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۷.
موضوع	: دهان - بوی بد؛ دهان - بیماری‌ها - درمان؛ آموزش بهداشت دندان.
شناسه افزوده	: ودیعی، بردیا، ۱۳۶۳ - قاسمی، لیلا، ۱۳۶۳ - .
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۲ ر ۲ ع ۲ / RK ۸۱۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۳۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۰۷۰۸۶

مؤسسه فرهنگی انتشاراتی همای نسل البرز



انتشارات همای نسل البرز با همکاری انتشارات آثار سبحان عرضه می نمایند:

راهنمای خوشبویی دهان

تحقیق و تألیف: وحید عباسی با همکاری لیلا قاسمی و بردیا ودیعی

طرح جلد، تایپ و صفحه آرایی: علی اکبر حکم آبادی

ناظر چاپ: امیرحسین خاکی فیروز

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سعید دانش

ناشر: مؤسسه همای نسل البرز و آثار سبحان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول: سال ۱۳۹۱

قیمت: ۳۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۱۹۱-۱-۴

مرکز پخش: تهران - نبش فروردین - انتشارات آثار سبحان ۶۶۹۷۱۱۱۲ - ۶۶۹۷۱۰۴۰ (جمفری)

تلفن: ۰۹۳۵-۳۳۵۵۸۲۶ خاک فیروز

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر فوق به انتشارات همای نسل البرز تعلق دارد.

و تشکر از،

استاد گرانقدرم در دانشکده دندانپزشکی بابل که مایه
مباهات اینجانب هستند، به خصوص استاد عزیز و گرانمایه
آقای دکتر وحید سلطان کریمی که علم و محبت را
صادقانه به من آموخت.

فهرست

۱۱	 مقدمه
۱۳	 مشکل بوی بد دهان
۱۴	 علل بوی بد دهان
۱۵	 ۱- علل دهانی
۱۷	 ۲- تغییرات باکتری
۱۸	 ۳- بوی دهان صبحگاهی
۱۸	 ۴- بوی دهان ناشی از گرسنگی
۱۸	 ۵- بوی دهان ناشی از قاعدگی
۱۸	 ۶- تأثیر غذاها
۱۹	 ۷- داروها
۱۹	 ۸- مواد دخانی
۱۹	 ۹- پروتوزهای دهانی
۲۰	 ۱۰- خشکی دهان
۲۰	 ۱۱- بیماری پریدونتال یا بیماری لثه
۲۱	 رُثرویت
۲۱	 پریدونتیت
۲۲	 درمان
۲۳	 ۱۲- زبان
۲۳	 ۱۳- زخم‌های دهانی (آفت‌ها)

- زخم پس از کشیدن دندان: ۲۴
- ۱۴- عفونت‌های بینی و سینوس‌ها ۲۵
- ۱۵- بیماری‌های لوزه و حلق ۲۶
- ۱۶- بیماری‌های گوارشی ۲۶
- ۱۷- بیماری‌های تنفسی و بوی دهان ۲۷
- ۱۸- علت روانی ۲۷
- برخی بیماری‌ها ۲۷
- مسواک زدن از نوزادی ۲۸
- مسواک مناسب برای بچه‌ها ۲۹
- خمیر دندان حاوی فلوراید ۳۰
- نخ دندان و نقش آن در سلامتی دندان‌ها ۳۱
- طرز استفاده از نخ دندان ۳۲
- سایر نکاتی که به هنگام استفاده از نخ دندان باید مراعات نمود: ۳۴
- چند تذکر مفید ۳۵
- سه نکته جالب ۳۶
- پلاک دندانی ۳۶
- سایر روش‌های استفاده از نخ دندان ۳۷
- و اما مسواک ۴۰
- هدف از مسواک کردن ۴۱
- ترتیب صحیح مسواک کردن ۴۴
- الف- نظافت شیار لثه‌ای ۴۴
- ب- نظافت سطوح داخلی و خارجی دندان‌ها ۴۵

- ۴۶.....ج- نظافت سطوح جونده دندان‌ها
- ۴۷.....مسواک زدن تکمیلی
- ۴۸.....نوجوانها دقت کنید:
- ۵۰.....^۱
- ۵۰.....۵ کلید طلایی در مسواک کردن:
- ۵۳.....خمیر دندان و مقدار اهمیت آن در بهداشت دهان و دندان:
- ۵۳.....پس فایده خمیر دندان چیست؟
- ۵۴.....ماده‌ای بسیار مهم به نام فلوراید
- ۵۵.....چند نکته در خصوص انواع خمیر دندان
- ۵۷.....اهمیت سلامتی لثه
- ۵۷.....از بین رفتن استخوان دور دندان چه زیان‌هایی دارد؟
- ۵۸.....نکات کاربردی در دندانپزشکی
- ۵۸.....سفید کردن دندان
- ۵۹.....بلیچینگ (Bleaching)
- ۶۰.....الف) بلیچینگ در مطب
- ۶۰.....ب) بلیچینگ در منزل
- ۶۱.....ملاحظات قبل از بلیچینگ
- ۶۲.....بلیچینگ در منزل (Home Bleaching)
- ۶۳.....بلیچینگ در مطب (Office Bleaching)
- ۶۳.....ملاحظات و عوارض پس از بلیچینگ
- ۶۴.....حساسیت دندانی
- ۶۵.....چگونگی برخورد با وضعیت‌های اورژانس دندانپزشکی

- دندان درد..... ۶۶
- بیرون افتادن دندان..... ۶۶
- لقی شدن دندان..... ۶۷
- دندان شکسته..... ۶۷
- آسیب به بافت نرم..... ۶۷
- معیارهای انتخاب دندانپزشک خوب..... ۶۸
- ۱۰ نکته پایانی درباره بوی دهان..... ۷۱
- بهداشت دهان و دندان از دیدگاه دین مبین اسلام و حضرت رسول (ص)
(و ائمه اطهار)..... ۷۳
- حضرت محمد مصطفی (ص)..... ۷۳
- امام باقر و امام صادق (ع):..... ۷۴
- روایات و احادیث بزرگان دین در خصوص بیماری‌های دهان و دندان و
توصیه‌های بهداشتی..... ۷۴
- منابع روایات و احادیث دینی نقل شده:..... ۷۷

مقدمه

احساس درونی پس از استشمام تنفس فرد، تحت عنوان بوی تنفس تعریف می‌شود.

بوی تنفس می‌تواند خوشایند، ناخوشایند و آزاردهنده یا حتی متعفن باشد. بوی ناخوشایند دهان می‌تواند موجب منزوی شدن فرد شده و عوارض اجتماعی و اقتصادی را در پی داشته باشد. در طول تاریخ بوی بد دهان توسط اقوام یهود، یونانیان، رومیان و ادوار بعد مسلمانان مورد بحث قرار گرفته است. نخستین مدارک مکتوب بشر در زمینه مقابله با بوهای ناخوشایند دهان به عصر یونانی‌ها و رومیان باستان باز می‌گردد.

از هزاران سال پیش اهالی کشورهای حوزه‌ی مدیترانه از سقز که نوعی ماده خوشبو کننده دهان بوده است استفاده می‌کردند. در تعالیم مذهبی کلیمیان و مسلمانان نیز توجه خاصی به رفع بوهای ناخوشایند دهان شده است. تلمود (کتاب مذهبی یهودیان) حاوی روش‌هایی برای تهیه دهان شویه می‌باشد. همچنین در تعالیم اسلامی دستورات دقیقی در این خصوص داده شده که تاکیدات پیامبر بزرگوار اسلام (ص) و فرزندان ایشان شاهی بر این ادعاست.



استفاده از چوب درخت مسواک به منظور پاکیزگی و پیشگیری از بوی نامطبوع دهان یکی از شیوه‌هایی بوده که ۱۴۰۰ سال قبل پیامبر بزرگ اسلام (ص) آن را سفارش نموده‌اند.

از دیگر شیوه‌های قدیمی که برای مقابله با این معضل مورد استفاده قرار می‌گرفته است، می‌توان از جویدن میخک (توسط مردم عراق)، مصرف دانه‌های فلفل (یهودیان) و هم‌چنین استفاده از سزی جعفری که در میان ایرانیان و رومیان باب بوده است نام برد. علی‌رغم چنین پیشینه تاریخی در مقابله با مشکل بوی بد دهان هنوز هم افراد بسیاری در جوامع امروزی گریبان‌گیر این موضوع هستند لذا شناسایی عللها و روش‌های تشخیص و نحوه پیشگیری و درمان از اهم نکاتی است که در این کتاب به آن پرداخته خواهد شد.

وحید عباسی