



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی تهران  
معاونت بهداشت

## کتابچه خودمراقبتی در بحران

### بهداشت دهان و دندان - امور دارویی



**مقدمه**

از آنجایی که در زمان جنگ داروخانه ها و انبارهای پزشکی ممکن است مورد هدف قرار گیرد لذا کمبود دارو در جنگ فقط یک مشکل بهداشتی نیست؛ بلکه به مرور زمان، به بحران انسانی، روانی و اجتماعی تبدیل می شود.

داروهای حیاتی برای برآورده کردن نیازهای اصلی جامعه ضروری هستند و پایه ای ترین و اساسی ترین داروها محسوب می شوند که نبود آن ها می تواند زندگی انسان ها را به خطر بیندازد یا روند درمان را به شدت مختل کند. این داروها در درمان بیماری های شایع، اورژانسی یا مزمن نقش اساسی دارند.

**محتوای پیشنهادی واحد امور دارویی**

بهره گیری از عناوین ذیل با محتوای دارویی برای حفظ سلامتی بخصوص در شرایط بحران مفید می باشد.



- اطلاع از داروهای موردنیاز در زمان بحران

- اطلاع از نکات ضروری در خصوص مصرف ویتامین ها ، دارو و تداخلات

- اطلاع از نحوه استفاده صحیح داروهای مورد مصرف برای حفظ سلامتی و ایمنی

- رعایت نکات نگهداری صحیح داروها و نکات بهداشتی جهت اطمینان از

اثربخشی و ایمنی دارو

علاوه بر آسیب های مستقیم جنگ، شرایط محیطی در مناطق درگیر باعث افزایش بیماری های عفونی و واگیردار می شود. آلودگی آب و غذا، نبود امکانات بهداشتی مناسب و تجمع افراد در پناهگاه ها، زمینه ساز شیوع بیماری هایی مانند اسهال، عفونت های تنفسی، مالاریا و سایر بیماری های واگیر است. داروهای ضد اسهال، محلول های جبران الکترولیت، داروهای ضد عفونت تنفسی و حتی واکسن ها برای کنترل این بیماری ها اهمیت بالایی دارند.



## محلول های جبران آب و الکترولیت (ORS)

کم آبی ناشی از اسهال یا استفراغ می تواند خطر جانی داشته باشد. محلول های جبران آب و الکترولیت یا ORS ترکیباتی هستند که با جایگزینی مایعات و املاح از دست رفته بدن، به حفظ تعادل آب و نمک در بدن کمک می کنند.

## داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی :

التهاب بخش مهمی از پاسخ بدن به آسیب هاست، اما التهاب زیاد می تواند باعث درد و تورم شدید شود و روند درمان را کند کند. این داروها علاوه بر کاهش درد، التهاب را نیز کاهش می دهند.

## ضد عفونی کننده های موضعی

ضد عفونی کننده ها برای پاک سازی زخم ها و جلوگیری از ورود میکروب ها به بدن بسیار مهم هستند. استفاده به موقع از این مواد می تواند مانع بروز عفونت و پیچیدگی های بعدی شود. بتادین (پوویدون آیدین) : مایعی ضد عفونی کننده با اثر ضد باکتریایی و ضد قارچی است که به صورت موضعی روی زخم ها و سوختگی ها استفاده می شود. این دارو با پاک سازی محل زخم، به کاهش عفونت کمک می کند. کلرهگزیدین : یک ضد عفونی کننده قوی است که در شست و شوی زخم ها و همچنین ضد عفونی پوست قبل از جراحی یا درمان استفاده می شود. کلرهگزیدین به دلیل ماندگاری بالا و اثر طولانی، در شرایط جنگی بسیار کاربردی است.

## کرم ها و پمادهای سوختگی

سوختگی ها به ویژه در جنگ ها که از سلاح های انفجاری و آتش زا استفاده می شود، بسیار شایع هستند و اگر به موقع درمان نشوند، خطر عفونت و آسیب های شدید پوستی بالا می رود.

کرم ها و پمادهای مخصوص سوختگی، علاوه بر تسکین درد، باعث نرم و مرطوب شدن پوست می شوند و از خشک شدن و ترک خوردگی جلوگیری می کنند. بسیاری از این داروها همچنین خاصیت ضد عفونی کننده دارند و مانع از ورود باکتری ها به زخم می شوند. استفاده منظم از این پمادها روند بهبودی را تسریع می کند و به کاهش جای زخم کمک می کند.

همراه داشتن داروهای مصرفی و مورد نیاز به میزان لازم که به صورت روتین در درمان بیماریهای مزمن استفاده می شود

استفاده از داروهای جایگزین با مشورت : اگر داروی تجویزی در دسترس نیست، برای جایگزین مناسب حتماً با پزشک مشورت کنید.

## نکات ضروری در خصوص مصرف ویتامین ها :

۱- ویتامین ها ترکیباتی هستند که در مواردی که به علت فقدان ویتامین در رژیم غذایی روشهای غلط برداشت و ذخیره سازی اختلال در جذب و یا افزایش نیاز بدن به یک ویتامین در شرایط خاص (نظیر افزایش نیاز به

ویتامین ۶ B در بیماران مسلول و نیز افزایش نیاز به ویتامین C در تب و بیماریهای عفونی) کمبود ویتامین به وجود آمده باشد، تحت نظر پزشک و یا افراد متخصص تجویز می شوند. نکته حائز اهمیت راجع به مصرف ویتامین ها این است که مصرف بیش از نیاز ویتامینهای محلول در چربی A، D، E، K، مضر و خطرناک بوده و گاه منجر به مسمومیت‌های شدید می شود. هرچند که مصرف بیش از نیاز ویتامینهای محلول در آب B و C با خطر مسمومیت همراه نمی باشد اما مجاز به مصرف بیش از نیاز این ویتامینها نیز نمی باشیم، به عنوان مثال مصرف مقادیر بیش از نیاز ویتامین ۲ B در ترکیبات ب کمپلکس موجود میباشد باعث تغییر رنگ ادرار به زرد روشن می شود. همچنین مصرف مقادیر بیش از نیاز ویتامین C ممکن است باعث بروز اسهال و یا انواع خاصی از سنگهای کلیوی شود و از مصرف مقادیر بیش از نیاز کلیه ویتامینها خودداری شود. بنابراین توصیه می شود مصرف هر نوع ویتامین تحت نظر پزشک، داروساز یا سایر افراد متخصص باشد.

۲- مصرف مقادیر بیش از اندازه توصیه شده ویتامین A در دوران بارداری ممنوع است.

۳- محل اصلی ذخیره ویتامین ۱۲ B در بدن کبد می باشد این ذخیره برای چند سال (تقریباً ۳ سال) کفایت می کند و همچنین دفع آن هم از بدن به مقدار کم صورت میگیرد بنابراین افراد بلافاصله دچار کمبود ویتامین ۱۲ B نمی شوند. بنابراین از تزریق بیش از حد آمپول ویتامین ۱۲ B بدون نظر پزشک، داروساز یا متخصصین تغذیه باید خودداری کرد.

۴- از مصرف خودسرانه این ترکیبات ویتامینی بدون توصیه افراد متخصص خودداری کنید.

### نکات ضروری در خصوص مصرف داروها:

۱. مصرف همزمان آهن با تخم مرغ، شیر و یا چای موجب کاهش جذب آهن می گردد.
۲. در صورت ضرورت مصرف همزمان مکمل کلسیم و آهن باید بافاصله زمانی حداقل ۲ ساعت از یکدیگر مصرف شوند تا اثرات نامطلوب روی جذب یکدیگر نداشته باشند. میزان بالای کلسیم و فسفر در رژیم غذایی می تواند با آهن در هنگام جذب رقابت کند و کلسیم برنده این رقابت است و جذب آهن را کاهش میدهد.
۳. یکی از عوارض احتمالی در صورت استفاده از قطره آهن سیاه شدن دندانهاست که به منظور جلوگیری از رنگی شدن دندانها، می توان قطره را در حلق بچه چکانید یا بلافاصله بعد از مصرف قطره، آب یا آبمیوه به کودک داد.

۴. برای پیشگیری از عارضه احتمالی یبوست ناشی از مصرف فرس سولفات توصیه می شود که غذاهای فیبردار

(سبزیجات و میوه جات) و مایعات فراوان مصرف شود

۵. ویتامین C جذب آهن را افزایش میدهد.

۶- مصرف گوشت همراه با سبزیجات موجب میشود که جذب آهن افزایش یابد.

### تهیه و نگهداری داروهای مصرفی:



- انتخاب داروهای مناسب و با تاریخ انقضای معتبر
- نگهداری در شرایط مناسب (دور از گرما، رطوبت و نور)
- تهیه وسایل کمک‌های اولیه (جهت پانسمان، ضد عفونی و...)
- همراه داشتن مدارک پزشکی و لیست داروهای ضروری و مورد مصرف روتین

### نکات بهداشتی:

- رعایت بهداشت فردی (شستشوی دست، استفاده از ماسک)
- رعایت بهداشت محیط نگهداری داروهای مصرفی در یک پکیج آماده قابل حمل و نقل و استفاده باشد توجه به رعایت دمای مناسب داروهای مصرفی نیز مهم می باشد همچنین داروها را در داخل بسته‌بندی اصلی آنها، دور از نور، گرما و رطوبت نگهداری نمایید.
- سرنگ و دستکش استریل نیز تاریخ انقضای مصرف دارند. سرنگ و یا دستکش استریل که تاریخ مصرف آن گذشته و یا کاغذ پوشش آنها پاره شده باشد غیر استریل و غیر قابل استفاده می‌باشد.
- از مصرف پمادها و کرم‌هایی که قوام خود را از دست داده‌اند، سفت یا آبکی شده‌اند، از بسته‌بندی نشست کرده است، بپریزید و آنها را دور بریزید.
- هرگز دارویی را در جعبه داروی دیگری نگهداری نکنید. چراکه این امر منجر به مسمومیت دارویی خود یا عزیزانتان خواهد شد.



- توجه داشته باشید داروها بایستی در ظرف اصلی خود نگهداری شوند خارج کردن آن‌ها از ظروف و تقسیم در پاکت‌های کاغذی یا پلاستیکی فساد آن‌ها را تسریع می‌کند.

(ب) پماد و کرم و ژل چشمی: تا یک ماه از زمان باز شدن قابل مصرف می‌باشند.

(ج) پماد و کرم و ژل واژینال: بعد از باز کردن تا یک ماه قابلیت مصرف دارند.

### نحوه نگهداری قطره:

(الف) انواع قطره چشمی: چنانچه در موقع مصرف قطره به چشم تماس پیدا نکنند، حداکثر تا یک ماه بعد از باز کردن قطره قابل مصرف می‌باشد.

(ب) انواع خوراکی: در صورت باز کردن قطره خوراکی، حداکثر تا یک ماه قبل نگهداری می‌باشند. فقط در مورد قطره نیستاتین بعد از شروع مصرف تا یک هفته در یخچال قابلیت نگهداری دارد.

### نحوه نگهداری شربت و سوسپانسیون:

**(الف) نحوه نگهداری انواع سوسپانسیون:** برخی سوسپانسیون‌ها آماده‌اند و برخی با افزودن آب جوشیده سرد، آماده مصرف می‌شوند. سوسپانسیون‌ها در دمای اتاق تا هفت روز و در یخچال تا چهارده روز قابل نگهداری می‌باشند. به‌غیر از سوسپانسیون کوآموکسی کلاو که به‌گرمای شدیداً حساس است و بعد از آماده‌سازی، باید سریع به یخچال منتقل شود که در این صورت تا هفت روز در یخچال قبل نگهداری است. توجه شود که اگر سوسپانسیون کوآموکسی کلاو از رنگ کرم روشن تغییر رنگ داد و تیره‌تر شد، قابل مصرف نیست.

دقت شود سوسپانسیون‌ها دو فاز دارند که با تکان دادن شیشه دارویی، فاز جامد آن در فاز مایع پخش و یکنواخت می‌شود. اگر لایه زیرین سوسپانسیون، با تکان دادن معمولی یکنواخت نشد، اصطلاحاً کیک ایجاد شده و قابل مصرف نیست.



**ب) نحوه نگهداری انواع شربت مایع:** ضمن باز کردن باند محکم درب بطری، در صورت محکم بودن درب آن و عدم تغییر خواصی مثل بو، مزه و رنگ، در مورد شربت تا یک ماه و در مورد الگزیبر تا آخر تاریخ انقضا قابل مصرف می‌باشند. هر چند به جهت تغلیظ دارو در اثر نگهداری طولانی آن، استفاده آن در کودکان و سالمندان توصیه نمی‌شود.

### **نحوه نگهداری اسپری تنفسی و اسپری بینی:**

در صورت شستشوی صحیح سیلندر تا پایان تاریخ انقضا قابل استفاده می‌باشند. به دلیل قابل اشتعال بودن پوکه اسپری تنفسی، از نزدیک کردن اسپری تنفسی به آتش باید جلوگیری کرد.

### **نحوه نگهداری آمپول:**

آمپول‌ها به عنوان داروی یک‌بار مصرف بوده و بلافاصله بعد از باز شدن باید استفاده و باقیمانده آن دور ریخته شود.



## محتوای پیشنهادی واحد دهان و دندان

در بحرانهایی مانند سیل، زلزله، جنگ و ...، حفظ سلامت دهان و دندان اهمیت زیادی پیدا می کند چون دسترسی به خدمات دندانپزشکی محدود شده و خطر عفونتها و مشکلات دهانی افزایش می یابد.

مراقبت از سلامت دهان و دندان در شرایط بحرانی چرا مهم است؟

- کاهش دسترسی به دندانپزشک
- افزایش پوسیدگی دندان
- ایجاد آبسه و عفونتهای لثه و دندان به عللی مانند کمبود آب، غذا، و وسایل بهداشتی

### اقدامات ضروری برای پیشگیری:

#### مسواک زدن (حتی با حداقل امکانات)

- روزی دو بار با آب تمیز (چنانچه آب کافی در دسترس نبود یکبار کافی است)
- اگر مسواک موجود نبود استفاده از گاز یا پارچه تمیز و یا انگشت تمیز به همراه نمک
- مراقبت از کودکان و کمک به آن ها در موقع مسواک زدن و کاهش مصرف تنقلات شیرین
- اگر خمیر دندان ندارید فقط مسواک بزنید یا از آب نمک رقیق استفاده کنید.

#### استفاده از نخ دندان یا جایگزین ها

- نخ دندان ایده آل است اما اگر موجود نبود استفاده از خلال دندان نرم و یا نخ معمولی تمیز

#### کاهش مصرف مواد قندی

- شکلات، کیک، نان خشک، بیسکویت شیرین و یا نوشیدنی های قندی پوسیدگی را افزایش می دهد.



- نوشیدن آب بعد از خوردن غذا های شیرین یا چسبنده کمک کننده است .

### دهان شویه خانگی

- در نبود دهان شویه ، از محلول آب نمک رقیق استفاده نمایید ( نصف قاشق چای خوری نمک در یک لیوان آب جوشیده )

### ۶- مراقبتهای پلاک و دندان مصنوعی

- آنها را با آب سرد جوشیده یا تمیز بشوید و مراقبت از آنها را داشته باشید.

### علائم هشدار دهنده که نیاز به کمک فوری دارند:

#### ❖ دندان درد شدید

اگر دندان درد دارید و به دندانپزشک دسترسی ندارید از مسکن هایی مثل ایبو پروفن ، استامینوفن استفاده کنید.

#### ❖ آبسه دندان ( تورم همراه با درد و تب )

در صورت وجود عفونت از آنتی بیوتیک با نظر پزشک استفاده کنید.

#### ❖ خونریزی شدید از لثه

#### ❖ شکستگی دندان و یا فک

اگر دندان شکسته دارید ، از دهان خارج شده در شیر یا بزاق آن را حفظ کنید.

توجه : در صورت بروز هر یک از این علائم ، در اولین فرصت به مراکز درمانی منتخب فعال مراجعه کنید



## اصول بهداشت دهان و دندان

### استفاده از مسواک و خمیر دندان :

هدف اصلی از مسواک کردن پاک کردن پلاک میکروبی از روی دندان ها و لثه می باشد . درست مسواک کردن بدین معناست که تمام سطوح دندانی و لثه به خوبی مسواک زده شود . بنابراین بهتر است مسواک کردن در فرصت مناسب و با زمان کافی و توأم با آرامش صورت پذیرد ، چرا که کیفیت مسواک کردن ( تمیز کردن تمامی سطوح ) مهمتر از دفعات آن می باشد .

البته ایده آل آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی یا مواد قندی ، دندانهایمان را مسواک کنیم ولی اگر نشد در دو زمان مسواک کردن دندان ها حتما باید صورت گیرد :

۱- شب قبل از خواب ، به دلیل اینکه در زمان خواب جریان بزاق و حرکات زبان و گونه جهت تمیز کردن محیط

دهان کاهش می یابد و دندانها مستعد پوسیدگی می شوند

۲- صبح بعد از خوردن صبحانه



"دندان سالم ، لبخند سالم حتی در بحران"



## انتخاب یک مسواک خوب

### شرایط یک مسواک خوب :

- جنس : موهای مسواک از جنس نایلون نرم و سر موهای آن گرد باشد
- کیفیت : موهای مسواک منظم و مرتب باشد معمولا نمی توان بیش از ۳ الی ۴ ماه از یک مسواک استفاده نمود چون موهای آن خمیده و نا منظم می شود ، یا رنگ موهای آن تغییر می کند که در این صورت حتما باید مسواک را تعویض نمود .
- ترجیحا دسته مسواک مستقیم باشد و خمیدگی بیش از حد نداشته باشد . چرا که مسواک هایی که دارای دسته مستقیم هستند قدرت پاک کنندگی بالاتری دارند .
- حداقل زمان مناسب برای مسواک زدن ۴ دقیقه می باشد.

### خمیر دندان :

امروزه اکثر خمیر دندانها حاوی فلوراید هستند که سبب مقاوم تر شدن دندان در برابر پوسیدگی می شوند . خمیر دندانها دارای موادی هستند که کمک به ازبین بردن پلاک ، رنگدانه و کنترل رسوب می کنند و نیز دارای خاصیت ضد پوسیدگی و ضد حساسیت و نیز خوشبو کننده دهان می باشند . ضروری است که مسواک کردن حتما با خمیر دندان انجام شود اما در شرایط بحران و عدم دسترسی به خمیر دندان با آب خالی هم می توان مسواک نمود . استفاده از نمک خشک ، جوش شیرین یا سایر پودرها جهت مسواک کردن درست نیست ، زیرا سبب ساییدگی مینای دندان و خراشیده شدن لثه می گردد. استفاده از آب نمک رقیق به صورت دهان شویه جهت ضد عفونی کردن محیط دهان ، کمک کننده است .



## روش درست مسواک کردن چگونه است؟

ابتدا دهان را با آب بشویید ، سپس به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک قرار داده و خمیر دندان را به داخل موهای مسواک فرو کنید.



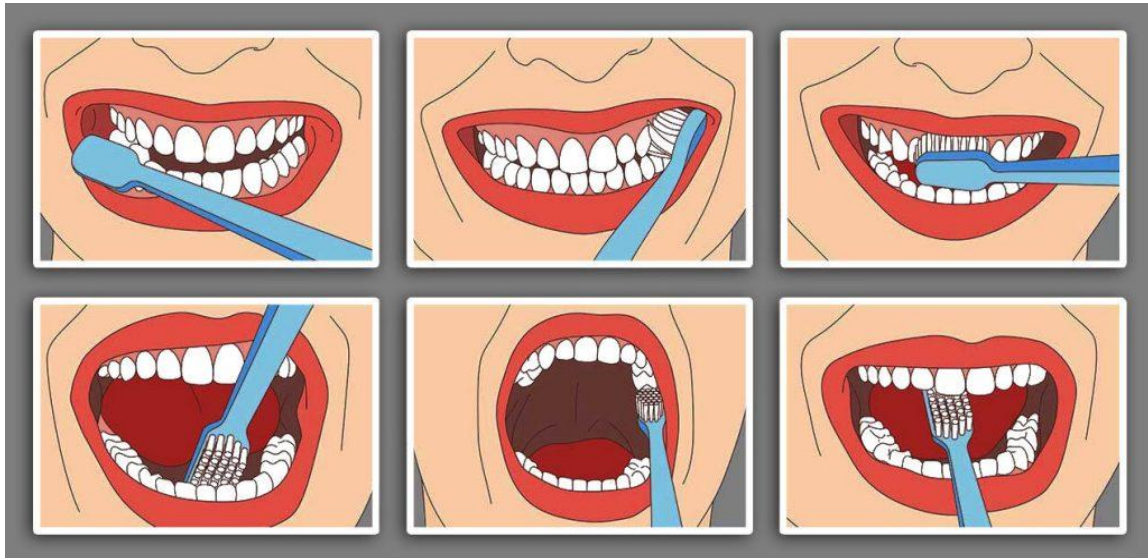
دندانهای بالا و پایین باید جداگانه مسواک شوند . مسواک کردن از قسمت عقب یک سمت دهان شروع می شود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی ، داخلی و جونده کلیه دندان ها مسواک زده می شود .

هنگام مسواک کردن باید موهای مسواک با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد .



بعد از قرار دادن مسواک روی دندان و لثه ، ابتدا حرکت لرزشی ( حرکات سریع و کوتاه ) در محل باید صورت بگیرد و سپس با حرکات مچ دست ، موهای مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح جونده چرخانده شود . این حرکت حدود ۱۵ تا ۲۰ بار برای هر دندان انجام شود . تمیز کردن سطوح داخلی دندان ها هم مانند مسواک کردن

سطوح خارجی آن صورت می گیرد ولی برای سطوح داخلی دندان های جلو ، مسواک را باید به صورت عمود بر روی سطح داخلی دندان ها قرار داد و با حرکات بالا و پایین این سطوح را تمیز کرد.

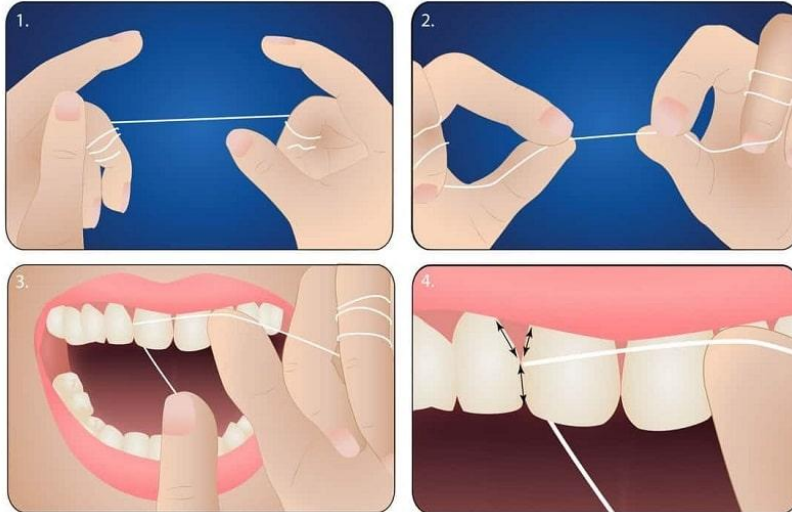


### استفاده از نخ دندان :

سطوح بین دندانی به هیچ وجه با استفاده از مسواک تمیز نمی شوند و تنها با استفاده از نخ دندان می توان این سطح را تمیز کرد . قبل از استفاده دست ها را با آب و صابون بشویید .

- حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتی متر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ را که بریده اید در هر دو دست به دور انگشت وسط پیچید . ( شکل شماره ۱ )
- سه انگشت آخر را ببندید و قطعه ای از نخ به طول ۲ تا ۲.۵ سانتیمتر را بین انگشتان شست و اشاره دستها نگه دارید. ( شکل شماره ۲ )
- برای وارد کردن نخ بین دندان های فک پایین از دو انگشت اشاره و برای وارد کردن نخ بین دندان های فک بالا از دو انگشت شست و یا یک انگشت شست و یک انگشت اشاره استفاده کنید . ( شکل شماره ۳ )

- نخ را با حرکتی شبیه اره کشیدن و به آرامی به فضای بین دندان ها وارد کنید . مراقب باشید فشار نخ لثه را زخمی نکند. • ( شکل شماره ۴ )



پس از اینکه نخ را وارد فضای بین دندانی کردید ابتدا نخ را به سطح کناری دندان جلویی تکیه داده و با ملایمت به زیر لبه لثه برده و آن را به دیواره دندان چسبانده و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید . سپس قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان پشتی چسبانده و همین کار را تکرار کنید . بعد از آن نخ را از لای دندان ها خارج کنید . آن قسمت از نخ را که برای این دندان ها استفاده کرده اید جابجا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید . این کار را برای تمام سطوح بین دندانی تکرار کنید .

لازم به ذکر است در شرایط بحران که دسترسی به نخ دندان محدود است می توان از ابزار جایگزین مثل خلال دندان نرم و یا نخ معمولی تمیز استفاده نمود.