

# Խորհուրդներ տարեց մարդկանց

Վերջին ժամանակներում զգացվում է, որ տարեց մարդկանց մոտ ատամները բավական երկար են մնում առողջ վիճակում: Դրա պատճառը ատամի հիգիենայի պարագաների կատարելագործումն է: Կարևոր է նաև ատամները ճիշտ մաքրելու տեխնիկան:

Ատամի պրոթեզը (մասնակի կամ լրիվ) պետք է հանել ամենաքիչը օրը չորս անգամ: Լավ է հանել գիշերը և մերսել քիմքն ու լեզուն փափուկ խոզանակով:

Խորհուրդ է տրվում թրջել պրոթեզը ջրի և քացախի հավասար քանակությամբ լուծույթի մեջ: Եթե պրոթեզը չհանեք՝ կարող է առաջանալ ստոմատիտ: Բոլոր նրանք, ովքեր կրում են պրոթեզներ պետք է տարին մեկ անգամ այցելեն ատամնաբույժին: Եթե մեծահասակները հետևեն իրենց ատամնաբույժի խորհուրդներին, ապա կկարողանան խուսափել ատամի հետ կապված խնդիրներից: Մեծահասակների տասից ինը իրենց կյանքի ընթացքում ունենում են լնդերի հիվանդություններ: Այս խնդիրը ամենատարածվածն է: Դրա առաջին նշանն է՝ լնդերի արյունահոսությունը:

## Ծխախոտի հետևանքները

Բազմաթիվ այլ պրոբլեմներից բացի ծխախոտը առավել վատ ազդեցություն ունի ատամների վրա:

Ծխախոտի պատճառով օրինակ՝ Քվեբեկում տարեկան մահանում է մոտ 10 000 մարդ:

Ծխախոտի վատ ազդեցության ամենալուրջ հետևանքները առողջության վրա՝ բերանում չարորակ ուռուցքների առաջացումն է: Ուռուցքը

կարող է առաջանալ լեզվի, լնդերի, քիմքի, կոկորդի, այտերի և շրթերի վրա:

1. Այս ուռուցքները կազմում են բոլոր ուռուցքների 5 %:
2. Այն զբաղեցնում է մահվան դեպքերի 13-րդ շարքը:

Ծխող մարդկանց մոտ 4 անգամ ավելի հաճախ են հանդիպում ուռուցքային հիվանդություններ: Երբ ծխախոտը ուղեկվում է խմիչքի հետ՝ նրա ազդեցությունը ավելանում է 38 անգամ տղամարդկանց և 100 անգամ՝ կանանց մոտ: Այդ պատճառով ծխող մարդիկ պետք է ստուգվեն ատամնաբույժի մոտ ավելի հաճախ քան չծխող մարդիկ:

Պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել հետևյալ նշաններին

- Շրթունքի վրա կամ բերանում առաջացած վերքեր, որոնք չեն անցնում 10-14 օրվա ընթացքում
- Կասկածելի վերքեր բերանում
- Ցավ առանց պատճառի
- Արյուն բերանում
- Բերանի ուռածություն

Ծխող մարդը երբեք չպիտի թերահավատ լինի իր ատամնաբույժի նկատմամբ: Պետք է այցելի նրան և միշտ հետևի նրա խորհուրդներին:

**Կազմվել և տարածվում է “Արեգակ”  
հասարակական կազմակերպության կողմից**

375005 Երևան, Արցախի 6/1  
Հեռ. (374 91) 34 58 36

e-mail: [vararev1@yahoo.com](mailto:vararev1@yahoo.com)



**ԲԵՐԱՆԻ ԽՈՌՈՉԻ  
ԽՆԱՍՔԸ  
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ  
ԳՐԱՎԱԿԱՆՆ Է**



**Ատամի խոզանակ**

Այն մաքրում է ատամները դրսից, լեզվի մոտից և այտի մոտ:

- Ատամի խոզանակը պետք է փոխել երեք ամիսը մեկ անգամ
- Եթե այն ձևափոխվել է

- Եթե խոզանակի վրա փառ կա
  - Եթե կեղտոտվել է կամ կասկածում եք, որ վարակ կա
    - Կոթը կարող է ունենալ տարբեր ձևեր (ուղիղ, ուռած, երկար, շատ կարճ, ծածկված կաուչուկով):
  - Ուղիղ ձևը նպաստում է լավ մաքրմանը:
  - Պետք է համոզվել, որ խոզանակի գլխիկը լայնությամբ և երկարությամբ համապատասխանում է ձեր բերանի և ատամնաշարի չափերին:
  - Փոքր (կոմպակտ) խոզանակը թույլ է տալիս հեշտությամբ հասնել հետևի ատամներին:
    - Ըստ իր ձևի խոզանակը կարող է լինել
      1. Շատ փափուկ (կաթնատամների համար)
      2. Փափուկ (լնդերի և զգայուն ատամների համար): Փափուկը խորհուրդ է տրվում բոլորին
      3. Միջին փափկության (միայն պրոթեզների համար)
      4. Չոր (միայն պրոթեզների համար)
- Որպեսզի ձեր բերանի խոռոչը և ատամնաշարը լավ վիճակում լինեն, միայն խոզանակը բավարար չէ, կարևոր է նաև դրա հաճախակի օգտագործումը և ատամները ճիշտ մաքրելու իմացությունը:
- Հաճախ խորհուրդ հարցրեք ձեր ատամնաբույժից:



## Խորհուրդներ երեխաներին

Դուք պետք է հետևեք ձեր երեխաների ատամների առողջությանը հենց դրանց դուրս գալու պահից: Երկու տարեկանից երեխան ինքը կփորձի մաքրել

ատամները: Դուք պետք է ոգևորեք նրան, բայց վերջում դուք մաքրեք, որ համոզվեք, որ դրանք մաքուր են: Երբ ձեր երեխան կկարողանա արդեն ինքնուրույն մաքրել ատամները, ցույց տվեք նրան ատամների արանքները ճիշտ մաքրելու մեթոդները:



## Առաջին այցը ատամնաբույժի մոտ

Ձեր երեխան պետք է այցելի ատամնաբույժին երեք տարեկան հասակից: Հետո այցելի նրան յուրաքանչյուր վեց ամիսը մեկ անգամ: Ցանկալի է նախապատրաստել երեխային մինչ ատամնաբույժի մոտ գնալը: Հանդիպումը արդյունավետ կլինի առավոտյան, դա ամենաօպտիմալ ժամանակն է երեխայի համար: Մինչ ատամնաբույժին այցելելը երեխայի համար կարդացեք պատմվածք բժշկի մասին, խաղ խաղացեք, որտեղ դուք կլինեք ատամնաբույժը: Այս առաջին այցելությունից է կախված, թե ինչպիսին կլինեն երեխայի ատամները:

Շատ կարևոր է սննդի ընտրությունը ատամների առողջության համար: Թարմ մրգերը և



բանջարեղենները, ինչպես նաև որոշ պանրի տեսակները և ընկույզները հրաշալի են ատամների համար: Առավել ցանկալի է օգտագործել բնական հյութեր քան մրգային կոկտեյլներ, որոնք հարուստ են շաքարով, բայց աղքատ են վիտամիններով:

Եթե ձեր երեխան զբաղվում է սպորտով, որի ժամանակ հնարավոր են բերանի և ատամների վնասվածքներ, ապա պետք է օգտագործել ատամների պահպանիչներ:



## Խորհուրդներ երիտասարդ մայրերին

Կանայք, որոնք իմանում են իրենց հղիության մասին, պետք է անմիջապես այցելեն իրենց ատամնաբույժին և անընդհատ լինեն նրա հսկողության տակ, հատկապես՝ պահպանեն կալցիումի քանակը օրգանիզմում:

Այն լեզենդը, թե երեխան իրեն անհրաժեշտ կալցիումի պաշարը կուտակում է մոր ատամների հաշվին՝ սխալ է: Հղիության ընթացքում մայրը պետք է կանոնավոր հետևի իր սննդին: Պետք է նախընտրությունը տալ կալցիումով հարուստ սննդամթերքին: Հղիության ընթացքում պետք է ընդունել դեղորայք միայն բժշկի խորհրդով:

## Խորհուրդներ պատանիներին

Ատամնաբուժական մետաքսե թելի օգտագործումը շատ կարևոր է ատամների ամենօրյա մաքրման համար, հատկապես այն մասերում, որտեղ խոզանակը չի հասնում:

Ատամի խոզանակը պետք է փոխել 3-4 ամիսը մեկ անգամ: Երիտասարդ հասակում ատամները առողջ վիճակում պահպանելու համար հարկավոր է հետևել սննդին, սննդի մեջ պարունակվող շաքարի քանակին: