



دانشگاه هرمزگان



وزارت آموزش و پرورش

اناره كل آموزش و پرورش استان هرمزگان  
مديريت آموزش و پرورش شهرستان جيناب



## چگونه توانستم دانش آموزانم را به رعايت بهداشت دهان و دندان تشويق کنم؟

حنانه شمسايي، دادخدا حاتمي گوربندي  
كارشناسي، آموزش ابتدائي، دانشگاه فرهنگيان هرمزگان

### چكیده:

مقدمه: رعايت بهداشت دهان و دندان تاثير قابل توجه و انكار نشدني در سلامت جسمي دارد. به طوري كه بسياري دندان و دهان را دروازه لذت انسان مي دانند، يكي از برترين لذت‌هاي دنيايي توانايي مزه كردن غذاست كه به دهان و دندان و سلامت آن‌ها بستگي دارد و چه بسا كسي كه از سلام كافي در دهان و دندان خود برخوردار نيست، نمي تواند از زندگي به اندازه كافي لذت ببرد. روش: روش تحقيق مورد استفاده اقدام پژوهي است كه يكي از روش‌هاي متداول تحقيق كيفي است و براي رفع مشكلات كلاس درس بيشتر مورد استفاده قرار مي گيرد و معمولاً نتايج آن قابل تعميم نيست. براي جمع آوري اطلاعات بيشتر از روش مشاهده و مصاحبه استفاده گرديده است. هدف: تشويق دانش آموزان به رعايت نکات بهداشتی دهان و دندان برای حفظ سلامت دهان و دندان‌ها مهم ترين هدف اين تحقيق است كه براي دستيابي به اين مهم اهداف جزئي تعريف شده است كه تبیین چرایی ضرورت داشتن بهداشت دهان و دندان برای دانش آموزان از مهم ترين آن‌ها است. نتیجه: دانش آموزان با مسواك زدن، نخ كشيدن و دهان شويه از عوامل موثر در حفظ سلامت دهان و دندان آشنا شده‌اند و سعي مي كنند به رعايت آن بپردازند، تقويت باور به اين كه مسواك زدن و انجام روش‌هاي حفظ سلامت بهداشت دهان و دندان مفيد است براي ما بسيار حائز اهميت بود كه با توجه به مطالب بروشور توزيع شده اين مهم نيز به طور واقعي دستاورد اين پژوهش مي باشد.

### واژگان كليدي: سلامت، بهداشت، دهان و دندان، آموزش

### مرحله الف)

#### مقدمه:

رعايت بهداشت دهان و دندان تاثير قابل توجه و انكار نشدني در سلامت جسمي دارد. به طوري كه بسياري دندان و دهان را دروازه لذت انسان مي دانند، يكي از برترين لذت‌هاي دنيايي توانايي مزه كردن غذاست كه به دهان و دندان و سلامت آن‌ها بستگي دارد و چه بسا كسي كه از سلام كافي در دهان و دندان خود برخوردار نيست، نمي تواند از زندگي به اندازه كافي لذت ببرد (موسوي فاطمي و همكاران، ۱۳۸۵).

آثار حاصل از رعايت نکردن بهداشت دهان و دندان مي تواند از پوسيدگي دندان و كرم خوردگي تا بيماري التهاب لثه، عفونت لثه و افتادن دندان متغير باشد. خوشبختانه رعايت بهداشت دهان و دندان از قبيل تميز كردن دندان‌ها به صورت صحيح و منظم مي تواند از بروز تعداد زيادي از مشكلات جلوگیری کند. در حقيقت باكتري‌ها هميشه در دهان وجود دارند و تميز كردن دندان به صورت منظم و محدود كردن مواد غذايي شيرين مي تواند از پوسيدگي دندان جلوگیری کند (موسوي فاطمي و همكاران، ۱۳۸۵).

سلامت دندان‌ها و قلب شما با هم پيوند خورده اند. به گفته انجمن دندانپزشكي آمريكا، برخي مطالعات ارتباط بين سلامت ضعيف دهان و دندان و سلامت ضعيف قلب را نشان داده اند، اگرچه دلایل این شرایط همچنان به طور دقيق مشخص نيست.