

# افتادن دندان

## اقدام کلیدی

موقتاً از دندان نگهداری کنید (مثلاً در محلول نمک متعادل هنکس HBSS، پوشش سلفونی یا شیر گاو) و به فرد توصیه کنید که در اسرع وقت به دندانپزشک مراجعه کند.

## مقدمه

افتادن دندان، جابجایی کامل دندان به علت ضربه شدید به آن است. این نوع آسیب به خصوص در کودکان شایع است. با این حال کاشت مجدد دندان تنها در صورتی ضروری است که دندان دائمی باشد. دندان دائمی که کنده شده باشد، اگر به سرعت اقدام شود، اغلب توسط دندانپزشک با موفقیت دوباره کاشته (ایمپلنت) می‌شود.

## راهکارها

- ارائه دهنده کمک‌های اولیه می‌تواند به طور موقت، دندان را در شرایط زیر نگهداری کند:
  - محلول نمک متعادل یا بافر نمکی هنکس (Hank's Balanced Salt Solution)
  - بره موم (از ۰/۰۴ میلی گرم تا ۲/۵ میلی گرم در هر میلی لیتر اتانول ۰/۴٪)
  - محلول‌های نمک آب‌رسانی خوراکی (ORS)
  - محلول‌های حاوی کلرید سدیم، گلوکز، کلرید پتاسیم، سیترات
  - سلفون
- اگر هیچ‌یک از این گزینه‌ها در دسترس نباشد، ارائه دهنده کمک‌های اولیه می‌تواند دندان را به طور موقت در شیر گاو (با هر درصد چربی یا فرم) نگهداری کند.

## نکاتی که بهتر است بدانید

- ارائه دهنده کمک‌های اولیه می‌تواند فرد را تشویق کند تا برای توقف خونریزی توسط گاز پانسمان روی لثه فشار ملایمی وارد کند.
- اگر افتادن دندان، لبه‌های تیزی در دهان ایجاد کرده است، از فرد بخواهید با فشردن پانسمان یا پنبه تمیز در آن ناحیه، از دهان خود در برابر آسیب‌های بیشتر محافظت کند.
- هنگام برداشتن دندان، باید آن را از قسمت تاج (ناحیه‌ای که بالای لثه قرار دارد) نگه داشت، نه از ریشه دندان.
- ارائه دهندگان کمک‌های اولیه **نباید** دندان را دوباره در جای خود قرار دهند.
- دندان را **نباید** تمیز کرد، زیرا ممکن است به بافت‌های حیاتی متصل به دندان آسیب برسد.
- اگر شیر گاو در دسترس نبود، ارائه دهنده کمک‌های اولیه ممکن است به طور موقت دندان را در بزاق خود فرد نگهداری کند. تا زمانی که هیچ گزینه جایگزینی وجود نداشته باشد، به فرد **اجازه ندهید** دندان را در دهان خود نگه دارد، زیرا این احتمال وجود دارد که فرد آن را قورت دهد (به عنوان مثال اگر فرد کاملاً هوشیار و پاسخگو نباشد، یا اگر کودک باشد). به جای آن، از یک شیشه کوچک یا ظرف دیگری استفاده کنید.
- فرد را به دندانپزشک ارجاع دهید. به آنها توصیه کنید که باید در اسرع وقت کمک دریافت کنند.
- در صورتی که دندان دائمی نباشد (مانند خردسالان) نیازی به درمان اورژانسی دندانپزشکی نیست. با این حال، به فرد توصیه کنید به دنبال مراقبت‌های دندانپزشکی باشد، به خصوص اگر ریشه دندان شکسته شده است.

## زنجیره رفتارهای بقا

### پیشگیری کنید و آماده باشید

- بدانید چه راهکارهایی برای نگهداری از دندان، در دسترس شماست و یک ظرف مناسب برای جابجایی آن داشته باشید.
- شماره تلفن دندانپزشک را بدانید.
- برای ورزش‌های برخوردی مانند بوکس، راگبی، کاراته و تکواندو از محافظ دندان استفاده کنید.
- هنگام راندن موتورسیکلت، دوچرخه یا اسب و برای اسکیت بورد از کلاه ایمنی استفاده کنید.

### تشخیص زودهنگام

یک دندان کنده شده است.

## مراحل کمک‌های اولیه

۱. به فرد کمک کنید تا با اعمال فشار روی گاز یا پنبه تمیز، خونریزی داخل دهان خود را متوقف کند.
۲. اگر افتادن دندان، لبه‌های تیزی در دهان ایجاد کرده است، از فرد بخواهید با فشردن پانسمان یا پنبه تمیز در آن ناحیه، از دهان خود در برابر آسیب‌های بیشتر محافظت کند.
۳. دندان را پیدا کنید و با دقت از قسمت تاج بردارید. آن را در محلول نمک متعادل هنکس، محلول آبرسانی خوراکی (ORS) یا سلفون نگهداری کنید. اگر هیچ‌یک از این گزینه‌ها در دسترس نیست، دندان را در شیر گاو یا در بزاق خود فرد نگهداری کنید.
۴. به او توصیه کنید که در اسرع وقت به دندانپزشک مراجعه کند و دندان را با خود ببرد.

## توجه داشته باشید

هنگام استفاده از سلفون، حتما به اندازه کافی بزاق فرد را اضافه کنید تا از خشک شدن دندان جلوگیری شود.

## دریافت کمک

- اگر دندانپزشک در دسترس نیست، به مراقبت‌های پزشکی موجود دسترسی داشته باشید.