

«شهروند» وضعیت پوسیدگی دندان در بین دانش آموزان و راهکارهای پیشگیری از آن را بررسی می کند

پوسیدگی دندان تهدیدی که درسکوت می خزد

[مریم رضاخواه] سلامت دندان ها در دوران کودکی و نوجوانی به عنوان یکی از پایه های سلامت عمومی در طول زندگی فرد شناخته می شود و دوران مدرسه فرصت طلایی برای شکل گیری این عادات بهداشتی است. مدارس می توانند نقش ویژه ای در ترویج فرهنگ مراقبت از دندان ها ایفا کنند. این در حالی است که پوسیدگی دندان ها یکی از شایع ترین مشکلاتی است که دانش آموزان با آن روبه رو هستند؛ مشکلی که نه تنها به سلامت جسمانی آنها آسیب می زند، بلکه می تواند بر روحیه، اعتماد به نفس و عملکرد تحصیلی شان تأثیرات منفی بگذارد. پوسیدگی دندان، به ویژه در مدارس، یک بحران خاموش است که از دیدگاه بسیاری از والدین و حتی مربیان پنهان مانده است.

آیا می دانید که بیش از نیمی از دانش آموزان در سنین مختلف با مشکل پوسیدگی دندان مواجه هستند؟ اما چگونه می توان از این مشکلات جلوگیری کرد؟ آیا مدارس و سیستم های آموزشی می توانند با ایجاد برنامه های آموزشی و مراقبتی مؤثر، به سلامت دندان های دانش آموزان کمک کنند؟

«شهروند» در گفت وگو با کارشناسان و متخصصان، چالش ها و راهکارهای پیشگیری از پوسیدگی دندان در میان دانش آموزان را بررسی می کند. این گزارشی است از دغدغه های جامعه امروز که می تواند فردای سالم تر و موفق تری را رقم بزند.

آمارها و بررسی ها نشان می دهد که وضعیت پوسیدگی دندان در بین دانش آموزان ایرانی هشداردهنده است.

طبق آخرین تحقیق های مرکز پژوهش های مجلس شورای اسلامی با عنوان «خدمات بهداشتی و درمانی دهان و دندان در ایران؛ چالش ها و راهکارها»، که نتایج آن به سال ۱۳۹۵ برمی گردد، مشخص شده است که به طور میانگین ۸۴٫۵ درصد از کودکان شش ساله دندان هایی خراب یا ترمیم شده دارند. این نسبت برای کودکان ۱۲ ساله به ۸۴٫۱ درصد کاهش می یابد. علاوه بر این، پژوهش نشان می دهد که استان کردستان در هر دو گروه سنی شش و ۱۲ سال بیشترین میزان دندان های پوسیده، از دست رفته و ترمیم شده را به خود اختصاص داده است. این مسئله می تواند گویای شیوع بیشتر مشکلات بهداشت دهان و دندان در مناطق کمتر توسعه یافته باشد و ضرورت توجه و اقدامات فوری مسئولان را برای رفع این مشکلات در این استان ها دوچندان می کند.

تشدید مشکلات دندان ی با خودداری از معاینات دوره ای

علی محمدی، متخصص دندان پزشکی کودکان معتقد است که یکی از شایع ترین مشکلات دندان ی در میان دانش آموزان، پوسیدگی دندان است. متأسفانه، مصرف زیاد شیرینی جات، نوشیدنی های گازدار و عدم رعایت بهداشت دهان و دندان از جمله عوامل اصلی بروز این مشکل هستند. همچنین، بسیاری از کودکان به دلیل ترس از دندان پزشک، از معاینات دوره ای خودداری می کنند و این موضوع باعث تشدید مشکلات دندان ی در آینده می شود. او به نقش مدارس در پیشگیری از پوسیدگی دندان ها اشاره می کند: «مدارس باید نقش بسیار مهمی در آموزش بهداشت دهان و دندان ایفا کنند. ترویج آگاهی در مورد شیوه های صحیح مسواک زدن و اهمیت تغذیه سالم می تواند از بسیاری از مشکلات دندان ی پیشگیری کند. علاوه بر این، مدارس باید امکاناتی مانند دسترسی به مسواک و خمیر دندان را فراهم کنند و از دندان پزشکان برای معاینات دوره ای در مدارس استفاده کنند.»

برنامه وزارت بهداشت برای کاهش پوسیدگی دندان دانش آموزان

اکنون این سوال مطرح است که در وزارت آموزش و پرورش چه اقداماتی برای پیشگیری از مشکلات دندان ی در میان دانش آموزان در نظر گرفته شده است؟ با توجه به اهمیت آموزش های اولیه در کودکان، تفاهم نامه ای بین دو وزارتخانه بهداشت و درمان و آموزش و پرورش به امضا رسیده که هدف آن بهبود وضعیت بهداشت دهان و دندان در مدارس کشور است. این تفاهم نامه شامل مجموعه ای از اقدامات آموزشی، پیشگیرانه، درمانی و پژوهشی است که با همکاری دووزارتخانه در حال اجراست. سرپرست اداره سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت، در رابطه با جزئیات این تفاهم نامه توضیح می دهد: «این همکاری مشترک به منظور گسترش برنامه های آموزشی و پیشگیرانه بهداشت دهان و دندان در مدارس است تا بتوانیم از بروز مشکلات دهان و دندان در آینده پیشگیری کنیم. این برنامه ها به ویژه بر آموزش کودکان و خانواده ها



والدین چه می گویند؟

مسئله بهداشت دهان و دندان یکی از دغدغه های اساسی خانواده ها در مراقبت از سلامت کودکان است. پوسیدگی دندان ها نه تنها به عنوان یک مشکل فیزیکی، بلکه به عنوان یک چالش اجتماعی و اقتصادی نیز مطرح می شود. بسیاری از والدین با مشکلات مختلفی در این زمینه مواجه هستند و همواره به دنبال راه حل هایی برای پیشگیری از پوسیدگی دندان های فرزندانشان هستند. گفت و گو با مادر جوانی که دختر ۹ ساله اش دندان خراب دارد، فرصتی است برای بررسی علل، مشکلات و چالش هایی که خانواده ها با آن دست و پنجه نرم می کنند و همچنین راهکارهایی که می توانند به بهبود وضعیت سلامت دهان و دندان کودکان کمک کند.

از چه زمانی دخترتان با مشکل پوسیدگی دندان مواجه شد؟

کلاس اولش تمام شده بود که دندان هایش دچار پوسیدگی شدند.

به رعایت بهداشت دهان و دندان فرزندتان توجه داشتید؟ چه اقداماتی برای پیشگیری از پوسیدگی انجام دادید؟

به او مسواک زن را آموزش دادیم و از خمیر دندان مخصوص کودکان استفاده می کردیم. همچنین سعی می کردیم که کمتر شیرینی و خوراکی های مضر را مصرف کند اما گویا کافی نبود.

آیا از خدمات دندان پزشکی استفاده کرده اید؟

در زمینه پیشگیری از پوسیدگی دندان و رعایت اصول بهداشتی تأکید دارد. «سرپرست اداره سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت با اشاره به اینکه برخی برنامه ها مانند «وارنیش تریپی» ادامه خواهند داشت، می گوید که تمرکز اصلی در برنامه های جدید بر آموزش عملی و مشارکتی بهداشت دهان و دندان در مدارس است. «ما به دنبال این هستیم که آموزش هایی مانند روش صحیح مسواک زدن، استفاده از نخ دندان، تغذیه مناسب برای حفظ سلامت دهان و دندان و اهمیت معاینات دندان پزشکی به طور مستقیم و عملی به دانش آموزان ارائه شود. با توجه به اهمیت آموزش در سنین پایین، مفاهیم بهداشت دهان و دندان باید در کتب درسی گنجانده شوند تا دانش آموزان از همان ابتدا با این اصول آشنا شده و آنها را در زندگی روزمره خود به کار گیرند.»

یکی از نکات برجسته این برنامه ها، آموزش عملی بهداشت دهان و دندان است. به گفته قربانی، دانش آموزان در مدارس به طور گروهی تحت نظارت معلمان، روش های صحیح مسواک زدن را یاد خواهند گرفت و این برنامه ها به طور ویژه در کلاس های اول و دوم دبستان اجرایی شوند. او تأکید کرد که این برنامه ها در سال های ابتدایی تحصیل اهمیت ویژه ای دارند، زیرا دندان های دائمی در این سنین شروع به رویش می کنند و سلامت آنها می تواند تأثیر زیادی در بهبود سلامت دهان و دندان کودک در آینده داشته باشد.

سرپرست اداره سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت همچنین به اهمیت دندان های ۶ سالگی اشاره کرد که اولین دندان های دائمی هستند و نقش اساسی در حفظ ساختار دهان دارند. او توضیح داد که پوسیدگی یا از دست دادن زودهنگام این دندان ها می تواند مشکلات زیادی از جمله نیاز به درمان های پیچیده و گران قیمت ایجاد کند. قربانی در این زمینه به روش های پیشگیرانه مانند «فیشر سیلانت»

دخترم به طور کل از خدمات دندان پزشکی می ترسد. اما امسال دندان درد به شدت آذیتش کرد. مجبور شدیم او را به دندان پزشکی ببریم. هزینه خیلی زیادی از ما گرفتند چون مدعی بودند دخترم به خاطر ترس و وحشتی که از خدمات دندان پزشکی دارد هیچ وجه نمی تواند روی صندلی دندان پزشکی بنشیند. به همین خاطر او را بی هوش کردند و دندان را بر کردند و ۳ دندانش را عصب کشی. خیلی سخت به هوش آمد و وقتی به هوش آمد شرایط بدی داشت. چند روز باز به شدت دندان هایش درد می کردند. حدود یک هفته ۱۰ روز مدرسه نرفت و پیش از اینکه دندان هایش را جراحی کند همیشه از درد دندان نمی توانست سر کلاس ها بماند یا اگر هم حضور داشت دندان درد او را عاصی می کرد. در واقع دندان درد او را از درس و کلاس عقب انداخت. در مدت ۳ سالی که دخترم به مدرسه می رود تنها = دو یا سه ماه پیش، یک بار در مدرسه وارنیش فلوراید تریپی انجام شد.

فکرمی کنید چه اقداماتی از سوی مسئولان باید انجام شود تا مشکلات دندان در کودکان کاهش یابد؟

به نظر من باید آموزش های بیشتری برای والدین و کودکان فراهم شود. شاید اگر پزشکان و دندان پزشکان به صورت رایگان در مدارس مشاوره بدهند یا برنامه های آموزشی در تلوویزیون و مدارس برای پیشگیری از پوسیدگی دندان ها اجرا کنند، بهتر باشد. همچنین دسترسی به خدمات دندان پزشکی در مناطق کم برخوردار باید تسهیل شود.

آیا به نظر شما، کمبود اطلاعات با هزینه های بالا یکی

از عوامل اصلی مشکلات دندان در کودکان است؟ بله، قطعاً. خیلی از خانواده ها ممکن است اطلاعات کافی نداشته باشند یا نتوانند هزینه های درمان دندان پزشکی را پرداخت کنند. اگر خدمات دندان پزشکی بیشتر در دسترس باشد، بسیاری از مشکلات پیشگیرانه به راحتی حل خواهد شد.

اشاره کرد که برای محافظت از دندان های دائمی، به ویژه دندان های ۶ سالگی، طراحی شده است. «این روش پیشگیرانه با پر کردن شیارهای دندان، از تجمع پلاک ها و در نتیجه پوسیدگی جلوگیری می کند و یکی از روش های مؤثر و کم هزینه برای حفظ سلامت دندان ها به شمار می رود.» قربانی به شاخص پوسیدگی دندان در کشور نیز اشاره می کند و هدف از اجرای این برنامه ها را کاهش این شاخص عنوان می کند: «طبق برنامه هفتم توسعه، هدف ما کاهش شاخص پوسیدگی دندان در کودکان ۱۲ ساله از ۲٫۱ به ۱٫۴ است. این شاخص نشان دهنده وضعیت سلامت دهان و دندان در کشور است و هدف ما این است که با اجرای این برنامه ها، مشکلات دندان ی در کودکان کاهش یابد.»

تقویت دندان ها با کمک تغذیه سالم

تغذیه هم بر سلامت دندان های دانش آموزان تأثیرگذار است؟ این سوال را محمود مردادی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی پاسخ می دهد: «تغذیه نقش بسزایی در سلامت دهان و دندان دارد. مصرف زیاد غذاهای شیرین، نوشابه ها و تنقلات شیرین می تواند به سرعت باعث پوسیدگی دندان ها شود. در عین حال، مصرف میوه ها، سبزیجات و غذاهای غنی از کلسیم می تواند به تقویت دندان ها کمک کند. به همین دلیل، آموزش تغذیه سالم و آگاه سازی والدین و دانش آموزان در این زمینه بسیار حائز اهمیت است.» این متخصص تغذیه توصیه هایی برای تغذیه سالم دانش آموزان دارد: «توصیه می کنم که در کنار حفظ رژیم غذایی متعادل، از مصرف مکرر تنقلات شیرین و نوشیدنی های گازدار خودداری شود. همچنین، باید به دانش آموزان یادآوری کنیم که مسواک زدن بعد از هر وعده غذایی می تواند از بروز پوسیدگی ها جلوگیری کند.»

فناوری

هوش مصنوعی «GPT-۴٫۵»

در اختیار کاربران بیشتری قرار می گیرد

«اوپن ای آی» عرضه جدیدترین مدل هوش مصنوعی خود را برای کاربران سطح «چت جی پی تی پلاس» آغاز کرده است.

شرکت «اوپن ای آی» (OpenAI) در حساب ایکس خود اعلام کرد که عرضه جدیدترین مدل هوش مصنوعی آن موسوم به «GPT-۴٫۵» بین یک تا سه روز طول می کشد و انتظار دارد محدودیت های آن تغییر کند.

GPT-۴٫۵ اولین بار در هفته گذشته برای مشترکین برنامه «چت جی پی تی پرو» (ChatGPT Pro) عرضه شد که ماهانه ۲۰۰ دلار حق اشتراک می پردازند اما اکنون قصد دارند آن را در اختیار کاربران «چت جی پی تی پلاس» (ChatGPT Plus) نیز عرضه کند.

این شرکت در حساب ایکس خود نوشت: مایل هستیم به همه افرادی که به GPT-۴٫۵ دسترسی دارند، مزایای دسترسی قابل توجهی بدهیم اما انتظار داریم با یادگیری بیشتر درباره تقاضا، محدودیت ها تغییر کنند.

GPT-۴٫۵ بزرگ ترین مدل هوش مصنوعی اوپن ای آی است که با استفاده از قدرت محاسباتی و داده های بیشتر نسبت به نسخه های پیشین این شرکت آموزش دیده اما لزوماً بهترین مدل اوپن ای آی نیست. در چندین معیار هوش مصنوعی، GPT-۴٫۵ با مدل های جدیدتر هوش مصنوعی استدلالی شرکت های «دیپ سیک» (DeepSeek)، «آنتروپیک» (Anthropic) و خود اوپن ای آی فاصله دارد.

همه آنچه گفته شد، نشان می دهد که افزایش اندازه GPT-۴٫۵ دانش عمیق تر جهانی و هوش عاطفی بالاتر را به آن داده است.



ویژگی جدید جست و جوی «گوگل»

برای پرسیدن سؤالات پیچیده

ویژگی جدید جست و جوی «گوگل» به کاربران امکان می دهد تا سؤالات پیچیده و چندبخشی بپرسند. «گوگل» در حال راه اندازی یک ویژگی آزمایشی جدید به نام «AI Mode» در بخش جست و جوی خود است که به نظر می رسد خدمات محبوبی را مانند خدمات موتور جست و جوی «پرپلکسیتی ای آی» (Perplexity AI) و «چت جی پی تی سرچ» (ChatGPT Search) شرکت «اوپن ای آی» (OpenAI) ارائه می دهد. این غول فناوری روز چهارشنبه اعلام کرد ویژگی جدید به گونه ای طراحی شده است که به کاربران امکان دهد پرسش های پیچیده و چندقسمتی بپرسند و آنها را دنبال کنند تا مستقیماً در جست و جوی گوگل به یک موضوع عمیق تر بپردازند.

ویژگی AI Mode از این هفته برای مشترکین «Google One AI Premium» در دسترس قرار خواهد گرفت و از طریق «سرچ لبر» (Search Labs) که بازوی آزمایشی گوگل به شمار می رود، قابل دسترسی خواهد بود.

این ویژگی از نسخه سفارشی «جمنیای ۲٫۰» (Gemini ۲٫۰) استفاده می کند و به ویژه برای پرسش هایی که به کاوش و مقایسه بیشتر نیاز دارند، به لطف استدلال، تفکر و قابلیت های چندوجهی پیشرفته خود سودمند است.

به عنوان مثال، می توانید بپرسید: «تفاوت ویژگی های ردیابی خواب بین حلقه هوشمند، ساعت هوشمند و تشک ردیابی چیست؟» در پاسخ، AI Mode می تواند مقایسه دقیقی را درباره آنچه هر محصول پیشنهاد می کند، همراه با پیوندهایی به مقالاتی که اطلاعات را از آنها استخراج می کند، ارائه دهد. سپس، کاربر برای ادامه جست و جو می تواند پرسش بعدی را بپرسد. مانند «در طول خواب عمیق چه اتفاقی برای ضربان قلب می افتد؟» «گوگل می گوید که در گذشته برای مقایسه گزینه های دقیق با کشف یک مفهوم جدید از طریق جست و جوی سنتی باید چندین پرس و جو انجام می شد. کاربران با ویژگی AI Mode می توانند به محتوای وب دسترسی داشته باشند اما از منابعی مانند نمودار دانش، اطلاعات در لحظه و داده های میلیاردها محصول دیگر نیز بهره ببرند.

بدانیم

آباداروهای ضد افسردگی باعث چاقی می شوند



پژوهشگران دریافته اند افرادی که داروهای ضد افسردگی مصرف می کنند در مقایسه با افرادی که چنین داروهایی مصرف نمی کنند افزایش وزن بیشتری دارند.

پژوهشگران مؤسسه تحقیقاتی بیمارستان دل مار در اسپانیا اطلاعات مربوط به ۳۱۲۷ نفر را که ۱۷۰۰ نفر آن زن بودند، طی شش سال بررسی کردند. برخی از آن ها از قبل از شروع پژوهش داروهای ضد افسردگی استفاده می کردند، برخی در حین پژوهش مصرف چنین داروهایی را شروع کردند و عده ای نیز مصرف این داروها را قطع کردند.

یافته های این پژوهش نشان داد افرادی که داروهای ضد افسردگی مصرف می کنند تقریباً ۲ درصد بیشتر از افرادی که این داروها را مصرف نمی کنند اضافه وزن دارند و این افزایش وزن به زمان شروع یا توقف مصرف دارو را تأیید می نندارد.

دکتر کامیل لاسال (Camille Lassale)، یکی از اعضای این گروه پژوهشی، گفت: احتمال افزایش وزن و چاقی همه افرادی که از داروهای ضد افسردگی استفاده می کنند، بیشتر بود. این خطر برای کسانی که به طور مداوم از این داروها استفاده می کنند بیشتر است. پژوهشگران در این مطالعه رابطه دوسویه شناخته شده میان افسردگی و چاقی و همچنین سایر عوامل مرتبط مانند نداشتن رژیم غذایی سالم و ورزش نکردن را در نظر گرفتند؛ اما ارتباط میان مصرف داروهای ضد افسردگی و افزایش وزن، مستقل از سن، جنس، وضعیت اجتماعی اقتصادی، سبک زندگی و وجود (یا نبود) علائم افسردگی، باقی ماند. ۲۸۰ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به افسردگی هستند. این بیماری شایع ترین اختلال روانی است و زنان دو برابر مردان به آن مبتلا می شوند. افزایش وزن یکی از دلایل اصلی قطع درمان افراد است. در عین حال، ۶۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان از چاقی رنج می برند، که نشان دهنده رابطه دوسویه قوی میان این دو بیماری است. اسپانیا به همراه سوئد و پرتغال بیشترین میزان مصرف داروهای ضد افسردگی در اروپا را دارند. پژوهشگران بر اهمیت بررسی درمان افسردگی به روش های غیر دارویی تأکید می کنند.