ددانە جیڕێ دەبێتەهۆی سەریەشە

د. دەروون سەعید عەبدوللەتیف

ددانـە جـیڕێ Bruxism and Clinching بریتییـە لەگیرکردنـی ددانەکانی شەویلگەی سەروو خواروو کە هاوکاتە لەگەڵ جوولەی شەویلگەی خواروو، ئەوگیرکردنەی ددانەکان لەیەك و خزانیان بەسـەریەکدا، دەبێتەهۆی خورانـی Grinding ددانەکان، ئەم کرداره زۆربەی جار لەکاتی نوسـتندا ڕوودەدات یان کاتێك کە مرۆڤ ئاگای لەخۆی نییەو خەیاڵی دەڕوات.

ئەم کرداره نادروستە دەبێتەهۆی شەویلگەئێشـەو ئازاری ڕوو جومگەی شـەویلگە کە ئەمەش بەزۆری بەهۆی دڵەڕاوکـێ و نائارامی ئەو کەسـەوە دروست دەبێت.

بەدووبارەبوونـەوەی ئەم کرداره کە زوربەی جار وەك خوویەکی لێدێت هـۆکارە بۆ سـووانی ڕووی ددانەکان کە لەیەکیدەگیرێنێت و بەسـەریەکدا دەخزێـن و مینای ددانـەکان لەیەك دەخۆن.

کاریگەرییەکانی ددانە جیڕێ

ددانەجێـڕێ دەشـێت چەنـد کاریگەرییەکـی کورتخایەن دروست بـکات وەك سەرئێشـە headache کە ئەگەری بەڕێژەی سـێ جار زیاترە بەبەراوردکـردن لەگـەڵ کەسـانی ئاساییدا.

ئازاری ماسـولکەی شەویلگەو ڕوو و ئازاری گوێ دروستدەکات، هەروەها ئـەو کەسـە ناتوانێت بەئاسـایی و تەواوی دەمی بکاتـەوە و تێکچوونی خەو و زیادبوونـی جووڵەی ددانەکان واتە سـەرهەڵدانی لەقینی ددانەکان و هەوکردن و داخورانی پووك.

هـەرچـی کـاریگـەرییـە درێژخایەنەکانییەتی بریتین لەتێکچوون و کێشـەکانی جومگەی شـەویلگە و داخوران و شکاندنی ددانەکان.

نیشانەفسیۆلۆژییەکانیددانەجیڕێ بریتین لەسەرئێشە و ئازاری جومگەی شەویلگە و ئازاری ماسولکە بەگشتی و ئازاری ماسولکەکانی ڕوو و ئازاری گوێ و ئازار و ڕەقبوونی ماسولکەکانی شان و کەمبوونەوەی ڕادەی دەمکردنەوە و تێکچوونی خەوە.

نیشـانەکانی ناو دەمیش سووانی ددانەکان و شکاویی ددان و هەوکردن و داخورانی پووك و زۆربوونی ڕادەی جوڵەی ددانەکان کە لەقینی ددانەکانە لەگەڵ لەدەسـتدانی ددانەکان پێش وەخت.

شـایەنی باسـە ددانەجـیڕێ لەمنداڵانـدا گەلێك جار شانبەشـانی گیرانی لووت و کێشـەی هەناسەدانی نائاسایی کە بەهۆی هەوی گەرووەوە ڕوودەدات بەدیدەکرێت، یان هەندێجار منـداڵ تەنانەت گـەورەش وا ڕادێت لەڕێـی دەمـەوە هەناسـەبدات نەك لووتەوە لەکاتێکدا مرۆڤ پێویسـتە بەشێوەیەکی ئاسایی لەڕێی لووتەوە هەناسـەبدات، بەپێچەوانـەوە ئەگەر مرۆڤ ناچاربوو لەڕێی دەمەوە هەناسە بـدات لەبەر هـەر هۆیەك بێـت ئەوا ڕووبەڕووی چەندین کێشە دەبێتەوە، چونکـە لەڕاسـتیدا هەناسـەدان لەڕێـی لووتـەوە چەندین سـوودی هەیەو بەپێچەوانـەوە توێژینەوەکان دەریانخسـتووە کە هەناسەدان لەڕێی

دەمەوە و هەروەها هەناسەدانی خێرا هۆکارە بۆ دروستبوون و سەرهەڵدان یان خراپتربوونی چەندین کێشەی تۆشداریی وەك ڕەبۆ و تێکچوونی فشاری خوێن و نەخۆشییەکانی دڵ و چەند نەخۆشییەکی دیکە.

بۆئەوەی مرۆڤ ژیانێکی تەندروست بەسەر ببات پێویستە بەبەردەوامی شەوو ڕۆژ هەناسەدانی لەڕێی لووتەوە بێت، کە دەکرێت سوودەکانی لێرەدا کورت بکەینەوە

1. هەناسەدان لەڕێی لووتەوە دەبێتەهۆی پاڵاوتن و گەرمکردنی ئەو هەوایەی بەناو لووت و ڕێڕەوی هەناسەدا تێپەڕ دەبێت تا دەگاتە سییەکان، بەڵام لەڕێی دەمەوە ئەو هەوایە ناپاڵێورێت.

2. هەناسەدان بەلووت کاریگەرییەکی باشی هەیە کە ئەو هەوایە بەناو لووت و بۆرییە هەواکاندا تێپەڕدەبێت بەتایبەتی لەو بارانەدا مرۆڤ کەمتر دووچاری هەڵامەت دەبێت.

ڕووپۆشە شانەکانی ناو لووت تا دەگاتە بۆرییە هەواکان ماددەیەکی لینج دەردەدەن کە میکرۆبەکان دەگرێتەخۆی و لەناویان دەبات.

3. نوستن لەسەر پشت یارمەتیدەرە بۆ کۆبوونەوەی دەردراوی ناو لووت بەرە و قووڕگ بەهۆی هێزی کێشکردنی دەردراوەکانەوە و کۆبوونەوەی لەناو گیرفانەکانی شەویلگەی سەروو، ناو لووتدا. واتە نابێتەهۆی گیرانی لووت و کێشەی هەناسەدانی ڕێڕەوی لووت دروست ناکات. هەندێك کەس پێیوایە کە لەسەر پشت خەوتن هۆکارە بۆ پرخەپرخ زیادبوون، بەڵام ئەم بۆچوونە هەڵەیە.

هەرچی زیانەکانی هەناسەدانە لەڕێی دەمەوە ئەمانەی خوارەوەن

1. دەبێتەهۆی زۆربوون و خێرابوونی شلە ونکردن یان لەدەستدانی شێ و تەڕی لیك لەناو دەمدا و زیادبوونی ئەگەری وشکبوونەوە dehydration.

2. تێکچوونی هەستی بۆنکردن لەڕێی لووتەوە کە بوونی ئەم هەستە زۆر گرنگە بۆ سەلامەتی و چێژوەرگرتن لەژیانی ڕۆژانە.

3. تێکچوون و تامکردن و چێژوەرگرتن لەخواردن واتە لیك و بوونی لیك لەناودەمدا زۆر گرنگە بۆ گواستنەوەی هەستی تامکردن، ئەویش بەهۆی توانەوەی ئەو خۆراکانەی کە مرۆڤ لەڕێی دەمەوە وەریاندەگرێت و تامی خۆراکەکە ئایا تامی شیرین و ترش و تاڵ و تفتە وەك ئەرکی سەرەکی زمان لێی بەرپرسە، لیك دەیگەیەنێت بەو شانانەی لەناو و لەسەر زماندان و مرۆڤ هەستیان پێدەکات.

4. هۆکارە بۆهەوکردنی پووك و پشت گوێخستنی دەبێتەهۆی لەقینی ددانەکان و لەدەستدانیان.

5. دەبێتەهۆی وشکبوونەوەی بۆرییەکانی هەناسەش کە مانەوەیان بەشێداریی زۆرپێویستە، بەپێچەوانەوە لەڕێی لووتەوە ئەو ڕێڕەوانە بەشێداریی دەمێننەوە.

6. وشکبوونەوەی ناو دەم بەهۆی هەناسەدان لەڕێی دەمەوە بۆ ماوەیەکی زۆر ئەگەر چارەسەر نەکرێت، ڕۆڵی لیك لەدەمدا نامێنێت لەشۆردنەوەو پاکوخاوێنی ددانەکان، هۆکارە بۆ زۆربوونی ڕێژەی کلۆربوونی ددانەکان.

قەدەغەکردنی جگەرە لەشوێنە گشتییەکاندا جەڵتەی کەمکردۆتەوە

لێکۆڵینەوەیەکی ئەمەریکی و ئەورووپی ئاشکرایان کرد ڕێگرتن لەجگەرە کێشان لەشوێنە گشتییەکاندا یارمەتیدەرێکی باشە بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری دووکەڵی جگەرە بۆ سەر تەندروستی ئەو کەسانەی کە خۆیان جگەرە ناکێشن. لەلێکۆڵینەوەیەکی بەرفراواندا کە نزیکەی دە ناوچەی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و ئەورووپا (ئیتاڵیا و ئۆسکۆتلەندا)ی گرتەوە و ئەنجامەکەشی لەگۆڤارێکی ئەمەریکیدا بڵاوکرایەوە هاتووە مەترسی هەوکردنی ماسولکەی دڵ بەڕێژەی 17٪ کەمدەکات لەگەنجان و ئەوانەش کە جگەرە ناکێشن لەکاتێکدا کە جگەرە کێشان لەشوێنە گشتییەکاندا قەدەغە دەکرێت.
لێکۆڵینەوە کە ئەوەشی ڕوونکردەوە دووکەڵی جگەرەی کەسانی دیکە دەبێتەهۆی بەرزکردنەوەی مەترسی تووشبوون بەهەوکردنی ماسولکەی دڵ بەڕێژەی لە 30٪. شایەنی باسە لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا 32 ویلایەت یاساکانی قەدەغەکردنی جگەرە کێشان لەشوێنە گشتییەکاندا و لەکاتی ئیشکردندا پەیڕەو دەکەن. دواجار لەسویسرا لەدواهەواڵ سەبارەت بەقەدەغەکردنی جگەرەکێشان لەشوێنەگشتییەکان سەرلەنوێ سەریهەڵدایەوە لەدوای ئەوەی ساڵی رابردوو لەدوای سێ مانگ لەدەرکردنی بڕیاری قەدەغەکردنی جگەرەکێشان لەشوێنە گشتییەکاندا شکستی هێنا.
هەروەها لێکۆڵینەوەیەکی زانستی نوێ ئاشکرای کرد کە لەگەڵ کۆتایی هاتنیساڵی 2008دا وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا توانیوویەتی بەڕێژەی 45٪ جگەرەکێشان لەتەواوی نەخۆشخانەکاندا کەم بکاتەوە.