**آموزش مداوم**
**مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان**
**دوره ۱۹، بهمن ۱۳۹۹، ۱۲۴۲-۱۲۳۹**

# جایگاه فراموش شده مسواک در پیشگیری از کرونا

**فاطمه مسعودی**[۱]

**دریافت مقاله:۹۹/۰۷/۱۵ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح:۹۹/۰۸/۱٤ دریافت اصلاحیه از نویسنده:۹۹/۰۹/۰۵ پذیرش مقاله: ۹۹/۰۹/۱۲**

**چکیده**

وزارت بهداشت با مطرح کردن شیوه نامه‌های بهداشتی در رسانه‌های عمومی نقش مهمی در ارتقاء دانش مردم در پیشگیری از بیماری پاندمی کرونا دارد. وزارت بهداشت در توصیه به مردم به استفاده از ماسک و شستشوی دست‌ها تاکید دارد و در این زمینه تبلیغات گسترده‌ای در تلویزیون و دیگر رسانه‌های عمومی و حتی سطح شهرها انجام داده است. با این حال شیوه نامه بهداشتی مشخص و مدونی در خصوص رعایت بهداشت دهان و دندان در زمان شیوع این بیماری به مردم ارائه نکرده است. لذا پیشنهاد می‌گردد، شیوه نامه‌های بهداشتی پیشگیری از کرونا مورد بازنگری قرار گیرد.

**کلمات کلیدی:** کرونا، مسواک، پروتکل‌های بهداشتی، خمیر دندان

**سردبیر محترم**

امروز، کل کره زمین در تلاش برای مقابله با بزرگ‌ترین عفونت پاندمی است. با گذشت ماه ها از شروع این عفونت و در دسترس نبودن هیچ درمان تأیید کننده‌ای برای پیشگیری از ابتلاء به کرونا، گزینه دیگری به جز انجام اقدامات پیشگیرانه صادر شده توسط سازمان بهداشت جهانی باقی نمی ماند [۱].

یکی از مهم‌ترین دستورالعمل‌های پیشگیری رعایت بهداشت دست‌ها است. شستن دست ها با صابون یا ژل های ضد میکروبی هنوز به عنوان مهم‌ترین گزینه برای کاهش انتقال کرونا به شمار می‌رود. صابون‌ها، شوینده‌ها و ضد عفونی کننده‌ها می‌توانند طیف وسیعی از میکروب‌های عفونی را از بین ببرند، در نتیجه خطر ابتلاء به عفونت کرونا توسط اشخاص کاهش می‌یابد [۲]. در واقع شیوع این بیماری بار دیگر اهمیت بهداشت دست و ضد عفونی کننده‌ها در جلوگیری از عفونت های ویروسی بسیار مسری برجسته کرد [۳].

بیماری کرونا عفونتی است که در آن انتقال بین افراد اساساً با انتشار قطرات ویروس کرونا توسط سرفه یا عطسه انجام می‌شود. لذا این تصور ایجاد می‌شود که منبع اصلی قطرات از بزاق حاصل می‌شود [۲]. در حالی‌که اکثر خمیر دندان ها حاوی مواد شوینده هستند [۲]. اکنون این سوال مطرح

۱- (نویسنده مسئول) کارشناسی ارشد کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی، مرکز توسعه تحقیقات بالینی، بیمارستان شهید بهشتی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران

تلفن: ۳۱۵۵۱۰۲۹-۰۲۵، دورنگار: ۳۱۵۵۱۰۳۰-۰۲۵، پست الکترونیکی: f.masodi@muq.ac.ir

[ Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-09 ]
[ DOR: 20.1001.1.17353165.1399.19.11.5.8 ]
[ DOI: 10.29252/jrums.19.11.1239 ]

می‌شود که آیا بین مسواک زدن و پیشگیری از کرونا ارتباطی وجود دارد یا خیر؟

برای اثبات این موضوع محققان ژاپنی در سال ۲۰۲۰ به بررسی اثرات بهداشت دهان در پوست اندازی ویروس کرونا پرداختند. در این تحقیق هشت بیمار مبتلا به کوید-۱۹ پذیرش شده بین ۳۰ آپریل تا ۱۴ می ۲۰۲۰ در بخش نورولوژی بیمارستان متروپولیتن توکیو تا زمان ترخیص از بیمارستان با آزمایش PCR و سواب‌های حلق مورد بررسی قرار گرفتند. میانگین زمان از شروع علائم تا زمانی که ویروس دیگر قابل تشخیص نبود ۱۱/۸±۳۱/۶ روز بود. بنابراین، از زمان بهبود علائم بالینی (۴۰-۱) روز طول کشید تا ویروس غیرقابل شناسایی شود. در دو بیمار که دارای عقب ماندگی ذهنی و اختلالات روان‌پزشکی بودند، دوره پوست اندازی ویروس به مدت ۴۴ تا ۵۳ روز ادامه داشت. این دو بیمار به طور داوطلبانه مسواک نمی‌زدند. هنگامی که در مورد اهمیت مراقبت از دهان، از جمله مسواک زدن و غرغره کردن دندان، به آن‌ها آموزش داده شد، آزمایشات آن‌ها برای ویروس کرونا منفی شد. نتایج این پژوهش نشان داد مسواک زدن و غرغره کردن اسیدنوکلئیک ویروس را از بین می‌برد و صحت تست PCR را بهبود می‌دهد [۴].

در مقاله‌ای دیگر Bains و Bains این سوال را مطرح کرده‌اند که آیا بهداشت دهان به اندازه بهداشت دست‌ها مهم هستند؟ آن‌ها در پاسخ به این سوال می گویند از آنجا که حفره دهان پورتال ورود ویروس به بدن انسان است، منطقی است که بگوییم مانند بهداشت دست، بهداشت دهان و دندان در کاهش عفونت از حفره دهان و در نتیجه انتقال آن به دستگاه تنفسی فوقانی و تحتانی ضروری است [۵]. بنابراین به نظر می‌رسد یکی از راه‌های دیگری که احتمالاً می‌تواند در پیشگیری از کرونا مؤثر واقع شود، مسواک زدن است.

پروفسور Addy در مقاله خود چنین می گوید: اگرچه ممکن است تصور کنیم این قبیل اقدامات بهداشت دهان و دندان یک امر عادی است اما قطعاً چنین نیست، خصوصاً در مورد افرادی که به طور تصادفی بیش‌تر در معرض خطر ابتلاء به کرونا هستند. این شامل افراد مسن، به ویژه در خانه‌های سالمندان و بازنشستگان است، جایی که اقدامات بهداشتی اغلب به مراقبان بستگی دارد. بنابراین توصیه وی چنین است: دوبار در روز به مدت دو دقیقه مسواک زدن با خمیر دندان انجام شود و این مساله توسط دندان‌پزشکان، رسانه ها، دولت و مشاوران تقویت شود [۲].

متأسفانه با اینکه اهمیت شستشوی دست‌ها با صابون‌ها و دیگر شوینده‌ها به طور مکرر در رسانه های اجتماعی، سایر رسانه‌های تبلیغاتی، گزارش‌های خبری روزانه دیده می‌شود. وزارت بهداشت رعایت بهداشت دهان را در پروتکل‌های بهداشتی پیشگیری از کرونا ارتقاء نداده است.

مخاطب نامه به سردبیر حاضر همه مسئولان اعم از وزیر بهداشت، معاونان، روئسای دانشگاه‌های علوم پزشکی، دندان‌پزشکان و رابطان اعلام پروتکل‌های بهداشتی در رسانه‌های عمومی هستند که نقش مسواک در پیشگیری از کرونا و اطلاع رسانی آن را به عموم نادیده گرفته‌اند. اگرچه دیدن تلاش‌های گسترده و وسیع برای افزایش آگاهی از شستشوی دست و افزایش قابل توجه افرادی که در مورد اهمیت شستن دست صحبت می کنند، قابل تحسین است. با این حال، وجود پروتکل های دقیق و کارآمد برای مراقبت‌های



[ Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-09 ]
[ DOR: 20.1001.1.17353165.1399.19.11.5.8 ]
[ DOI: 10.29252/jrums.19.11.1239 ]

بهداشتی دهان و دندان از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است [۶].

بنابراین در راستای تکمیل توصیه‌های بهداشتی شستشوی دست‌ها به مدت ۲۰ ثانیه، به نظر می‌رسد، این توصیه می‌تواند این‌گونه اصلاح گردد: فقط دست‌هایتان را نشورید، دندان‌هایتان را نیز مسواک بزنید. توصیه دیگر نیز می‌تواند در تکمیل استفاده از ماسک باشد: من مسواک می‌زنم، ماسک می‌زنم. پیشنهاد می‌شود، برای رعایت بیش‌تر توسط مردم پویش من مسواک می‌زنم، ماسک می‌زنم به راه انداخته شود

## References


[1] Chaudhary NK, Chaudhary N, Dahal M, Guragain B, Rai S, Chaudhary R, et al. Fighting the SARS CoV-2 (COVID-19) pandemic with soap. 2020; file:///C:/Users/qhh/AppData/Local/Temp/preprints2020 2005.0060.v2.pdf [preprints]

[2] Addy M. Toothbrushing against coronavirus. *Br Dent J* 2020; 228(7):487–8.

[3] Alzyood M, Jackson D, Aveyard H, Brooke J. COVID-19 reinforces the importance of handwashing. *J Clin Nurs* 2020; 29 (15-16): 1-2.

[4] Warabi Y, Tobisawa S, Kawazoe T, Murayama A, Norioka R, Morishima R, et al. Effects of oral care on prolonged viral shedding in coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Spec Care Dentist* 2020; 40 (5):470–4.

[5] Bains VK, Bains R. Is oral hygiene as important as hand hygiene during COVID-19 pandemic? *Asian J Oral Health Allied Sci* 2020; 10 (5): 1-5.

[6] Lucaciu O, Tarczali D, Petrescu N. Oral healthcare during the COVID-19 pandemic. *J Dent Sci* 2020 May 1; 15: 1-4 (In Press)




[ Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-09 ]
[ DOR: 20.1001.1.17353165.1399.19.11.5.8 ]
[ DOI: 10.29252/jrums.19.11.1239 ]

# The Forgotten Role of Toothbrush in Prevention of Coronavirus

**F. Masoudi**[1]

**Received:06/10/2020 Sent for Revision: 04/11/2020 Received Revised Manuscript:25/11/2020 Accepted:02/12/2020**

Making people familiar with health protocols via mass media, Ministry of Health and Medical Education plays an important role in promoting peoples' knowledge regarding prevention of Coronavirus pandemic. Advising people, the Ministry of Health and Medical Education puts emphasis on wearing face masks and washing hands through wide range advertisements in television and other mass media and even all around the cities. However, no certain formulated health protocol regarding observation of oral hygiene has been provided to people at the time of Coronavirus pandemic. So, health protocols to prevent Coronavirus disease are recommended to be revised.

**Key word:** Coronavirus, Toothbrush, Health Protocols, Toothpaste.

**How to cite this article:** Masoudi F. The Forgotten Role of Toothbrush in Prevention of Coronavirus. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2021; 19 (11): 1239-42. [Farsi]

*1- MSc, Medical Library and Information Science, Clinical Research Development Center, Shahid Beheshti Hospital, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran, ORCID: 0000-0002-5167-3825*
*(Corresponding Author) Tel: (025) 31551029, Fax: (025) 31551030, E-mail: f.masoudi@muq.ac.ir*



[ Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-09 ]
[ DOR: 20.1001.1.17353165.1399.19.11.5.8 ]
[ DOI: 10.29252/jrums.19.11.1239 ]