



فهرست

سخن آغازین.....	۷
پیشگفتار.....	۹
فصل ۱: جلوه‌های هنری در طراحی مطب.....	۱۱
فصل ۲: طراحی دستگاه‌ها و محیط مطب.....	۴۷
فصل ۳: طراحی اصولی اتاق پذیرش.....	۶۵
فصل ۴: دستیار دندانپزشکی، همراهی بزرگ.....	۷۵
منابع.....	۸۹
واژه‌یاب.....	۹۵



سخن آغازین

آسیب‌های شغلی به معنای صدمات جسمی و روانی ناشی از کار در افراد می‌باشد که می‌تواند موجب از کارافتادگی زودرس و یا فرسودگی شغلی در فرد گردد. مخاطرات شغلی شامل پنج دسته، خطرات بیولوژیکی (تماس با عوامل بیماری‌زا و عفونی)، خطرات شیمیایی (تماس با مواد شیمیایی و ضد عفونی کننده‌ها و استنشاق گازهای حاصله)، خطرات فیزیکی (برخورد اجسام برنده و جراحات‌های ناشی از آنها)، خطرات سایکولوژیک (احساس عدم رضایت شغلی و استرس مزمن در حین کار) و آسیب‌های ارگونومیک (ناشی از عدم تطابق انسان و محیط کار) می‌باشند. آنچه که در این مجموعه ۴ جلدی مورد توجه قرار گرفته آسیب‌های ارگونومیک (ناشی از عدم تطابق انسان و محیط کار) می‌باشد.

شناسایی و تعدیل این فاکتورها در پیشگیری از آسیب‌های شغلی نقش کلیدی دارند. ارگونومی، دانشی چندرشته‌ای است که اطلاعات مربوط به ظرفیت‌های هرانسان (توانایی‌ها، محدودیت‌ها و ظرفیت‌های فیزیکی و روانی) را گردآوری کرده و آنها را در طراحی مشاغل، محصولات، سیستم‌های در ارتباط با انسان، محیط کار و تجهیزات، با هدف پیشگیری از بروز مشکلات و آسیب‌های مربوط به سلامت و همچنین بهینه‌سازی بهره‌وری بکار می‌برد.

3P سه راس مثلث سلامتی دندانپزشکان می‌باشد که عبارتند از: Posture، Position و Periodic stretching. آنچه که در نگارش این ۴ جلد در نظر گرفته شده است، بیان هرکدام از این سه اصل اساسی در سلامت دندانپزشکان می‌باشد. کتاب اول به آناتومی عضلات، ستون فقرات و دردهای شایع عضلانی اسکلتی و پوزیشن مطلوب دندانپزشک و بیمار می‌پردازد. همچنین به ارائه راهکارهایی جهت پی بردن به پوسچر مناسب دندانپزشک

و بیمار در حین کار اشاره دارد. در پایان نیز به معرفی تجهیزات ارگونومیک و روش‌هایی جهت هماهنگی بیشتر بدن با تجهیزات دندانپزشکی اشاره شده است. در کتاب دوم به دردها و سندرم‌های شایع درد در نواحی گردن، شانه و دست‌ها پرداخته و راهکارهایی جهت جلوگیری و کاهش آنها بیان شده است. کتاب سوم نکات علمی و کاربردی در زمینه اصول طراحی مطب، انواع و نحوه چینش و تعامل با تجهیزات دندانپزشکی در اتاق درمان را بیان می‌کند و به نکاتی در خصوص طراحی اتاق پذیرش، پوسچر ارگونومیک مناسب جهت فعالیت کارکنان پذیرش و همچنین دستیار دندانپزشک و تجهیزات مناسب ایشان اشاره دارد. کتاب چهارم بارویکرد تقویت عضلات بدن، به معرفی حرکات منظم و تمرینات کششی و ورزشی با هدف پیشگیری و درمان می‌پردازد و با کمک نرم افزار راهنمای تصویری نحوه انجام صحیح تمرینات کششی و ورزشی که مهمترین بخش این مجموعه ۴ جلدی می‌باشد به صورت عملی و کاربردی یاریگر همکاران در نحوه صحیح انجام حرکات و تمرینات ورزشی خواهد بود. خلاصه‌ای از اهم مطالب این مجموعه ۴ جلدی، جهت سهولت دسترسی و نشر هرچه بیشتر دانش دندانپزشکی ارگونومیک و همچنین دو سویه شدن ارتباط بین نویسنده و مخاطبان بر روی سایت ergodent.ir قرار خواهد گرفت. لازم به ذکر است این مجموعه ۴ جلدی در چاپ اول در قالب کتاب دو جلدی طراحی شده بود که در چاپ دوم به پیشنهاد جناب آقای مهندس امامی‌زاده، علاوه بر تکمیل و بسط بیشتر مطالب علمی و افزودن مباحث جدید در حوزه مربوطه، به جهت سهولت دسترسی به صورت مجموعه ۴ جلدی ارائه گردیده است. همچنین بر خود لازم می‌دانم از زحمات خانم دکتر پیرمردیان که در نگارش بخش‌هایی از مجموعه یاریگر بنده بودند و زحمت ویراستاری ادبی کتاب‌ها هم به عهده ایشان بود تشکر و قدردانی نمایم. در پایان، جهت ارتقاء سلامتی و افزایش بهره‌وری، مطالعه این مجموعه ۴ جلدی که به لحاظ موضوعی مجزا از هم و به لحاظ کاربردی کاملاً مکمل و لازم و ملزوم یکدیگر می‌باشند را به همه دندانپزشکان محترم و حرف مرتبط پیشنهاد می‌نمایم.

مؤلف

پاییز ۹۹



پیشگفتار

علاوه بر جنبه‌های هنری و زیبایی، رعایت اصول دندانپزشکی ارگونومیک از ضروریات طراحی مطب یا کلینیک دندانپزشکی است. مرکز دندانپزشکی که بر مبنای اصول صحیح طراحی نشده باشد با ارگونومیک‌ترین تجهیزات و آگاه‌ترین پرسنل، همچنان دندانپزشک را در معرض آسیب‌های فراوان قرار خواهد داد. این جلد از مجموعه چهار جلدی مثلث سلامتی دندانپزشکان در تلاش است تا علاوه بر مطالبی هرچند مختصر در باب جلوه‌های هنری طراحی مطب، به صورتی گسترده‌تر به اصول طراحی ارگونومیک یک مرکز دندانپزشکی بپردازد.

در این جلد از مجموعه، وجوه مختلفی از یک مرکز دندانپزشکی از جمله محیط درمان از منظر دندانپزشک و دستیار، سالن انتظار و اتاق پذیرش مورد بررسی قرار گرفته است و در مورد هر یک نکاتی بیان خواهد شد. شایان ذکر است این برای اولین بار است که در یک کتاب این موضوع به صورت ترکیبی از عوامل زیبایی‌شناسی و ارگونومیک به صورت همزمان مورد توجه قرار می‌گیرد و بنابراین قابل پیش‌بینی است که دارای نقایص و ایراداتی باشد. نظر منتقدین عزیز را به دیده نهاده و چراغ راه تکمیل و رفع اشکالات آن در چاپ بعدی قرار خواهیم داد.