

بهداشت دهان و دندان

۲



دانشتني‌هاي دندان‌پزشكي خانواده

دکتر عباس سپهري کرمان‌نژاد

۱۳۹۷

سرشناسه	: سپهرک، عباس، ۱۳۲۹
عنوان و نام پدیدآور	: دانستی‌های دندان‌پزشکی خانواده (بهداشت دهان و دندان - ۲) / عباس سپهری کرمان‌نژاد.
مشخصات نشر	: تهران: مگستان ، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۴ ص. . مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۵۲-۹۴-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: دندان -- مراقبت و بهداشت -- به زبان ساده
موضوع	: Teeth -- Care and hygiene -- Popular works
موضوع	: دهان -- مراقبت و بهداشت -- به زبان ساده
موضوع	: Mouth -- Care and hygiene -- Popular works
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۲د۳/س/۱۶۱ RK
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۶۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۲۴۲۵۲



انتشارات
مگستان

دانستی‌های دندان‌پزشکی خانواده

بهداشت دهان و دندان - ۲

نویسنده: دکتر عباس سپهری کرمان‌نژاد

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

تیراژ: ۴۰۰۰ نسخه

شابک: ۲-۹۳-۸۴۵۳-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: انتشارات مگستان

تهران، صندوق پستی ۷۸۹-۱۳۱۴۵

تلفن: ۸۸۲۴۹۹۵۶

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نویسنده است

مقدمه

آیا توجه به اینکه پوسیدگی دندان شایعترین بیماری پس از سرماخوردگی می باشد، مراقبت از دندان ها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت بسیار زیادی دارد، زیرا در صورت عدم مراقبت، دچار پوسیدگی و متعاقب آن از دست رفتن دندانها، بیماری های لثه و بوی بد دهان می شویم. مهمترین کار دندان ها، جویدن غذاها است و از دست رفتن دندانها باعث ایجاد مشکلات گوارشی می گردد. همچنین دندانها در زیبایی و تکلم ما نقش بسزائی دارند و از دست دادن آنان باعث کاهش اعتماد به نفس ما می گردد. بوی بد دهان، علاوه براینکه موجب دوری اطرافیان می شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است. عفونت های دهان و دندان را نباید کم اهمیت دانست، زیرا این عفونت ها به دهان محدود نمی شوند و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها شوند. برای داشتن دندان های سالم، مراقبت از دندان ها باید از ابتدای زندگی آغاز شود. امروزه در دندانپزشکی، پیشگیری از اهمیت و ارزش بالائی برخوردار است. آموزش مؤثر بهداشت دهان و دندان می تواند بهترین و آسانترین راه برای تأمین سلامت دهان و دندان افراد جامعه باشد و آنچه امروز درمان می شود، دیروز قابل پیشگیری بوده، لذا در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم، و باید بدانیم که:

«پیشگیری بهتر از درمان است»

دکتر عباس سپهری کرمان نژاد

پیشگیری و بهداشت دهان و دندان از دیدگاه اسلام

اسلام برای بهداشت ارزش زیادی قائل شده و کمتر عمل مستحبی است که این اندازه از سوی دین ما مورد تاکید باشد. دین اسلام رعایت بهداشت و پیشگیری از بیماریهای دهان و دندان را در تعالیم خود بر درمان مقدم داشته و دستورات زیادی در این زمینه ارائه نموده است. در احادیث معصومین مکرراً به ضرورت تقدم پیشگیری قبل از وقوع بیماریها اشاره شده است. در حدیثی

پیامبر اسلام (ص) فرمودند: دهان خود را پاکیزه کنید که راهی از راههای رسیدن به خداست. باز در جایی حضرت محمد (ص) فرمودند: فرشتگان از بوی دهان کسانی که بعد از خوردن غذا دهان خود را تمیز نمیکنند رنجیده و آزرده می شوند. امام صادق (ع) می فرمایند: در مسواک ۱۲ نوع فایده وجود دارد: از سنت است (از پیامبر به ما رسیده است). دهان انسان را پاکیزه و نظیف می گرداند. باعث روشنائی دیدگان انسان می شود. موجب رضایت و خشنودی حق تعالی قرار می گیرد. رنگ

دندان را سفید و درخشان می کند. بوی بد دهان و رنگ زرد دندان را می زداید. باعث تقویت و استحکام لثه می گردد. میزان اشتها غذا را در شما افزایش می دهد. بلغم را از بین می برد. باعث افزایش تقویت ذهن و حافظه می گردد. پاداش و ثواب حسنت و اعمالتان را دو برابر می کند. فرشتگان الهی از این کار شما مسرور، خوشحال و خرسند می گردند و امام رضا (ع) فرمودند: آشامیدن آب سرد بعد از آب گرم (مانند جای) و خوردن شیرینی دندانها را از بین می برد.



وظایف اصلی دندان‌ها

اولین قدم برای سلامت، پیشگیری از بروز بیماری و درمان آن در مراحل اولیه می‌باشد. هر فردی در طول زندگی خود دو سری دندان دارد: دندانهای شیری و دائمی، دندانهای شیری از سن ۶ ماهگی تا ۳ سالگی در دهان رویش می‌یابند. از سن ۶ تا ۱۲ سالگی به مرور این دندانها می‌افتند و بجای آنها دندانهای دائمی رویش می‌یابند و تا پایان عمر در دهان باقی می‌مانند.

از وظایف مهم و اختصاصی دندانها موارد زیر را می‌توان نام برد:

- ✓ نقش اساسی در جویدن، تغذیه و سلامت عمومی
- ✓ حفظ زیبایی صورت
- ✓ تلفظ صحیح کلمات و کمک به سلامت روحی و روانی فرد
- ✓ دندانهای شیری علاوه بر موارد بالا باعث حفظ فضای

لازم جهت رویش دندانهای دائمی و در نهایت جلوگیری از به هم ریختگی دندانها و کاهش نیاز به درمانهای ارتودنسی می‌شود. (یکی از دلایل مهم کج بودن دندانهای دائمی، از دست رفتن زود هنگام دندانهای شیری است) و نهایتاً پوسیدگی دندانهای شیری موجب آسیب به جوانه دندانهای دائمی می‌گردد.



علل ایجاد پوسیدگی دندانها :

۱- عدم رعایت بهداشت دهان و دندان

پس از مصرف مواد غذایی، لایه نازکی از باقیمانده غذا بر روی دندانها می‌چسبد که محل خوبی برای چسبیدن میکروبهای داخل دهان می‌شود. به این لایه نازک که حاوی میکروبهاست پلاک گفته می‌شود و به سادگی قابل رویت نیست. میکروبهها بعد از استفاده از مواد قندی و غذا، تولید اسیدهای مخرب می‌نمایند که به مدت ۲۰ دقیقه الی ۱ ساعت در دهان باقی می‌مانند و اسید تولید شده مینای دندان را تخریب کرده و منجر به شروع پوسیدگی می‌شود. لازم به ذکر است که پلاک میکروبی مهمترین عامل ایجاد بیماریهای لثه و پوسیدگی دندان می‌باشد و با شستن دهان با آب یا دهان شویه های معمولی از دندان جدا و تمیز نمی‌شود و برای حذف آن بایستی از مسواک، خمیر دندان و نخ دندان استفاده نمود.

۶

۲- مصرف نامناسب مواد قندی

استفاده از مواد قندی چسبنده (مانند شکلاتها، تافیها، آدامسها و ...) این مواد به علت خاصیت چسبندگی به دندانها، مدت زیادی در دهان باقی می‌مانند. بالا بودن میزان مصرف مواد قندی و تکرار دفعات مصرف مواد قندی (بویژه در بین وعدههای اصلی غذا) باعث افزایش میزان پوسیدگی می‌گردد و باید دقت کرد که مواد قندی در طول روز در یک وعده مصرف شوند و از تدریجی خوردن آن در طول روز خودداری گردد.

۳- علل ارثی

تنوع میکروبی داخل دهان هر فرد و کیفیت بزاق و ساختار مینای دندان از والدین به فرزندانش منتقل می‌شود بنابراین برخی از افراد استعداد بیشتری برای ابتلا به پوسیدگی دندان و بیماریهای لثه دارند. این افراد باید سعی نمایند با بهداشت بهتر دهان و دندان و کاهش مصرف مواد قندی مانع ایجاد پوسیدگی دندان یا بیماریهای لثه گردند.

۷



علل ایجاد بیماری های لثه:

وقتی پلاک میکروبی بر روی دندانها ایجاد می شود اگر توسط مسواک و نخ دندان برداشته نشود، در اثر تجمع مکرر مواد غذایی جرم ایجاد می شود که به دلیل وجود میکروبها در آن التهاب لثه ایجاد می شود. هنگامی که جرم بر روی دندان تشکیل می شود دیگر با مسواک زدن و نخ دندان از روی دندان ها کنده نمی شود و فقط دندانپزشک می تواند آن را با روشی که جرم گیری نام دارد از روی دندان بردارد. با تجمع پلاک در ابتدا تنها لثه دچار تورم می شود که با برداشته شدن جرم قابل برگشت است و آسیبی به استخوان وارد نمی شود. اگر این وضعیت ادامه پیدا کند موادی که باکتری ها ترشح می کنند و موادی که بدن در مقابله با آنها ترشح می کنند دست به دست هم داده و باعث از بین رفتن استخوان می شوند. لثه کم کم تحلیل رفته و عقب نشینی می کند و اگر درمان جرم گیری انجام نشود لثه ها دچار عفونت می شوند و استخوان هم به تدریج از بین رفته و عقب نشینی خواهد کرد. نتیجه این موارد لقی دندان خواهد بود.

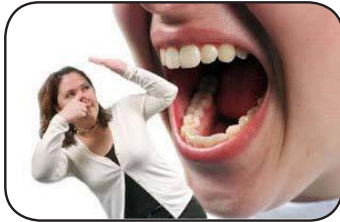
عواملی که احتمال تجمع باکتری ها یا التهاب و عفونت لثه را افزایش می دهد، عبارتند از:



- ✓ کشیدن سیگار
- ✓ مصرف الکل
- ✓ مصرف برخی از داروها
- ✓ برخی از بیماریهای سیستمیک مانند دیابت
- ✓ و
- ✓ نامرتبی دندانها
- ✓ تغذیه نامناسب

علل بوی بد دهان:

علل متعددی موجب ایجاد بوی نامطبوی دهان می شوند که بطور عمده بر دو دسته اند.



الف - علل داخلی بوی بد دهان

- ✓ عدم رعایت بهداشت دهان و دندان
- ✓ جرم و پلاکهای میکروبی
- ✓ دندانهای پوسیده و عفونی
- ✓ ناهنجاریهای دندانی
- ✓ درمانهای نادرست دندانپزشکی

که این علتها باعث می گردند که دندانها خوب تمیز نگردند و خردههای غذا در بین دندانها باقی بمانند و فاسد گردند و میکروبها در جرمها پرورش یابند و باعث بوی نامطبوع گردند.

ب - علل خارج دهانی عبارتند از:

بیماریهای گوارشی، اختلالات هورمونی، عفونت سینوسها، استعمال دخانیات، تنفس از طریق دهان و گرسنگی از عوامل ایجاد کننده بوی بد دهان میتواند باشد که برحسب مورد باید به متخصص مربوطه مراجعه نمود.

روشهای پیشگیری از پوسیدگی دندان و بیماریهای لثه

گام اول: مسواک زدن



پلاک غذائی تجمع یافته بر روی دندانها یکی از علل اصلی پوسیدگی دندانها و بیماری لثه می باشد. بنابراین از بین بردن این لایه میکروبی برای سلامت دهان ضروری و حیاتی است. شما می توانید با مسواک زدن منظم و صحیح دارای دندانها و لثه سالم باشید.

نکات مهم در مسواک زدن صحیح:

- ✓ دسته مسواک باید بلند و پهن باشد که بتوان آن را به آسانی در دست گرفت و موهای آن باید از نایلون نرم و دارای انتهای گرد، صاف و یکنواخت باشد تا به لثه آسیبی نرساند. چنانچه موهای مسواک از حالت اولیه خارج شدند باید آن را عوض کرد.
- ✓ سرعت فرسوده شدن مسواک به عوامل مختلفی بستگی دارد و برای هر فردی متفاوت است، اما طبق دستورالعمل های کلی، شما باید هر سه ماه یکبار مسواک خود را عوض کنید. ولی اگر شما سرماخوردگی یا آنفولانزا گرفته باشید باید این تعویض زودتر صورت پذیرد.
- ✓ علاوه بر تعویض مسواک هر سه ماه یکبار، توصیه می شود که بعد از هر بار مسواک زدن، مسواک را به طور کامل بشویید تا جرمها، باکتریها و باقی مانده های کف و خمیردندان از آن به طور کامل پاک شوند.

- ✓ توصیه می‌شود که مسواک را در یک حالت عمودی نگه دارید به طوری که سر آن بالا باشد و این امکان وجود داشته باشد که سر مسواک بین هر بار مسواک زدن با هوای اطراف خشک شود. در صورتی که چند مسواک را در یک محل نگه می‌دارید سعی کنید به نحوی این کار را انجام دهید که مسواک‌ها با هم در تماس نباشند.
- ✓ تحت هیچ شرایطی افراد نباید از مسواک یکدیگر استفاده کنند. این کار باعث انتقال باکتری‌ها از یک فرد به فرد دیگر می‌شود.
- ✓ برای هر مرتبه شستشو به اندازه یک نخود از خمیر دندان حاوی فلوراید را در موهای مسواک فرو ببرید.
- ✓ برای اینکه تمام دندانها مسواک شوند بهتر است همیشه به یک ترتیب مسواک بزنید مثلاً اول فک بالا از راست به چپ و بعد فک پایین از چپ به راست.
- ✓ زمان لازم برای مسواک زدن در افراد مختلف متفاوت است ولی به طور متوسط باید ۳ تا ۵ دقیقه برای هر نوبت مسواک زدن وقت گذاشته شود.
- ✓ باید دندانها و لثه‌های خود را حداقل روزی دوبار، صبح و شب مسواک بزنید تا کاملاً پلاک میکروبی را از دهان خود بزدائید. (هر شب قبل از خواب و هر روز صبح قبل از صبحانه)
- ✓ مسواک افراد معمولی بایستی نرم باشد چرا که مسواک متوسط و یا زبر باعث آسیب رسیدن به مینای دندانها و عقب نشینی لثه می‌گردد که متعاقب آن شاهد حساسیت دندانها می‌گردیم.
- ✓ مسواک افراد معمولی بایستی از نظر اندازه متناسب و کوچک باشد تا در قسمتهای مختلف فک قابل

استفاده باشد و تمام قسمت‌ها را بتواند بخوبی تمیز کند.

✓ فشار دست در هنگام مسواک زدن باید معمولی باشد فشار زیاد باعث تمیزی بیشتر نمی‌گردد بلکه باعث عقب نشینی لثه و آسیب به دندان و در نتیجه حساسیت دندان می‌گردد.

✓ روی سطح زبان حتما باید مسواک کشیده شود تا پُرزهای زبان نیز تمیز گردد. البته این کار باید آهسته و آرام انجام شود تا به به بافت زبان آسیبی وارد نشود.

✓ بیماری‌هایی که دچار تحلیل لثه هستند مسواک بایستی نرم باشد و جهت حرکت مسواک از روی لثه به طرف دندان (بدون انجام حرکات لرزشی و عقب - جلو) صورت گیرد.

✓ برخی از افراد جهت رعایت بهداشت دهان از مسواک برقی استفاده می‌نمایند. مسواک‌های برقی دارای حرکات عقب جلو یا چرخشی می‌باشند. نظرات متفاوتی در مورد برتری مسواک‌های برقی یا دستی بر یکدیگر وجود دارد ولی بطور کلی تفاوت چشمگیری بین این دو مشاهده نمی‌شود و استفاده از آن در

بیمارانی که به علل عقلی و جسمی قادر به رعایت خود نمی‌باشند و یا افرادی که تحت درمان‌های ارتودنسی (ردیف کردن دندان‌ها) قرار دارند توصیه می‌شوند.



«روش‌های صحیح مسواک زدن»



۱. مسواک را با زاویه ۴۵ درجه بگیرید و در امتداد خط لثه و به طور عمودی مسواک را بکشید. در هنگام مسواک زدن، سر مسواک باید هم به سطح دندان‌ها و هم با لثه‌ها تماس داشته باشد.



۲. سطح خارجی دندان‌ها را با حرکت افقی مسواک به سمت عقب و جلو و حرکات چرخشی مسواک، تمیز کنید. در هر مرحله، یک گروه ۲ الی ۳ تایی از دندان‌ها را با این شیوه تمیز کنید.



۳. مسواک را با زاویه ۴۵ درجه نسبت به سطح دندان‌ها و خطوط لثه بگیرید و به صورت مشابهی، با حرکات چرخشی و حرکت عقب به جلوی مسواک، سطح داخلی دندان‌ها را نیز مسواک بزنید.



۴. مسواک را بچرخانید و نیمه‌ی جلویی مسواک را پشت دندان‌های جلویی بگذارید و با حرکت عقب و جلو، این قسمت را تمیز کنید.



۵. سر مسواک را روی دندان‌های آسیاب بگذارید و به آرامی و با حرکت دادن مسواک به عقب و جلو، این قسمت را نیز تمیز کنید. برای تمیز کردن زبان از باکتری‌های بدبو، مسواک را روی عقب زبان بگذارید و به سمت جلو بکشید.

گام دوم: استفاده از خمیر دندان مناسب

کار اصلی خمیر دندان کمک به مسواک زدن در پاک کردن پلاک و محافظت دندانها در برابر پوسیدگی است.

خمیر دندان های حاوی فلوراید به تقویت مینای دندان ها کمک کرده و حفاظت بیشتری از آنان در مقابل اسید ایجاد شده توسط باکتری می نماید، گرچه باید توجه کرد که فلوراید در دوزهای زیاد مسمومیت ایجاد می کند و باید از بلعیدن خمیر دندان اجتناب نمود.

- نقش فلوراید در سلامتی دندانها

فلوراید به راحتی جذب مینای دندان می شود. به خصوص در موقع رشد دندانها هنگامیکه دندان در حال شکل گیری است مصرف فلوراید باعث می شود تا ساختمان دندان محکم تر شده و در مقابل پوسیدگی مقاوم شود و پوسیدگیهایی که تازه تشکیل شده اند به راحتی در معرض فلوراید، دوباره معدنی و محکم می شوند.

- انواع خمیردندان

۱. خمیر دندان حاوی فلوراید: بیشتر خمیر دندانهای موجود در فروشگاهها اساساً به هم شباهت دارند. مطمئن شوید که از خمیر دندانی استفاده می کنید که حاوی فلوراید است. تمام خمیر دندانهای حاوی فلوراید به خوبی علیه پلاک و پوسیدگی موثر هستند و مینای دندان را تمیز و براق می کنند.
۲. خمیر دندان ضد حساسیت: اگر دندانهای شما به سرما و گرما حساس هستند از خمیر دندانهای

ضد حساسیت که برای این منظور ساخته شده‌اند استفاده کنید. خمیر دندانها دارای ترکیباتی هستند که مسواک زدن را آسان و مطبوع می‌سازند.



۱۵

۳. خمیردندان سفیدکننده: دارای مواد ساینده و پاک‌کننده قوی است که موجب تمیزی، سفیدی و شفافیت دندان‌ها می‌شوند. ولی با توجه به اینکه مواد ساینده بیشتری در مقایسه با خمیردندان‌های عادی برخوردارند، استفاده از این خمیردندان‌ها را به صورت مصرف طولانی مدت توصیه نمی‌شود. به خصوص زمانی که از مسواک‌های زبر استفاده می‌کنید یا با فشار زیادی مسواک می‌زنید، اثر سایندگی این خمیردندان‌ها احتمال دارد که مضر باشد لذا پیشنهاد می‌گردد مصرف این خمیر دندانها تحت نظر دندانپزشک صورت پذیرد.

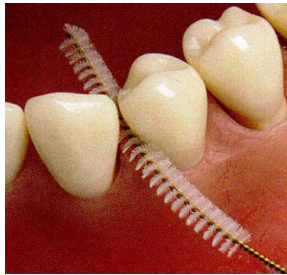
گام سوم: استفاده از نخ دندان

مسواک فقط سه سطح خارجی از پنج سطح دندانها را تمیز می‌کند. برای تمیز کردن سطوح بین دندانی که قابل دسترس مسواک نیست باید از نخ دندان استفاده نمود. استفاده از نخ دندان یک مرحله مهم از مراقبت دهان و دندان است که اکثر مردم آن را فراموش می‌کنند و وقتی برای آن صرف نمی‌کنند. باید توجه داشت که بیشتر مشکلات دندان و لثه معمولاً از بین دندانها شروع می‌شود زیرا فضای بین دندانها

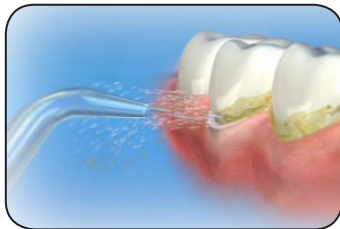
آنقدر باریک است که موهای مسواک نمی تواند به خوبی وارد این ناحیه شود و سطوح بین دندانی را از پلاک میکروبی تمیز کند. در نتیجه میکروبها می توانند بین دندانها مخفی شوند و خود را از دسترس مسواک پنهان کنند و ضایعاتی را ایجاد نمایند. نخ دندان باعث حذف پلاک میکروبی از سطوح بین دندانی می شود و جریان خون لثه را افزایش می دهد و عدم استفاده از آن، باعث ایجاد پوسیدگیهای بین دندانی می گردد و باید در نظر داشت که با مسواک زدن به تنهایی، نمی تواند باعث جلوگیری از پوسیدگی بین دندانی گردد.



مسواک بین دندانی: از مسواک بین دندانی نیز برای تمیز کردن فضاهای بین دندانی باز، زیر بریجهای دندانی، زیر براکتهای ارتودنسی و یا پس از جراحی لثه به توصیه دندانپزشک استفاده می گردد.



واترپیک: که به عنوان نخ دندان آبی شناخته می‌شود، با نخ دندان معمولی متفاوت است. واترپیک با به وسیله یک دستگاه جریان آب را به دهان و لثه هدایت می‌کند و با استفاده از فشار آب باعث ماساژ لثه و تمیز کردن لای دندان‌ها می‌شود. (خصوصاً مناطقی را که با نخ دندان دسترسی به آن ممکن نیست) لازم به ذکر است که بهترین روش زدودن جرم‌ها و غذای تجمع یافته در اطراف ایمپلنتها و بریچ و روکشها ، دستگاه واتر پیک یا واتر جت دندان‌ی است .



نخ دندان سوپر فلاس: از این نخ برای تمیز کردن بریج های دندانی ثابت و ایمپلنت های متصل به هم و همچنین تمیز کردن سطوح زیر براکت های ارتودنسی استفاده می کنند و شامل سه قسمت است: یک سر سوزنی چند سانتی متری ، یک بخش اسفنجی شکل و نهایتاً خود نخ دندان. روش استفاده از نخ دندان سوپر فلاس: ابتدا قسمت سوزنی شکل را از زیر سیم ارتودنسی و یا زیر پروتز عبور داده و در حالیکه نخ دندان به دندان تکیه دارد این ناحیه را تمیز می کنیم.



استفاده از خلال دندان: استفاده گاهگاهی از خلال دندان برای برداشتن باقیمانده غذایی از روی دندان مفید است. اما در درازمدت استفاده از خلال دندان باعث تحلیل لثه و جابجایی دندانها می شود.

طریقه استفاده از نخ دندان:



۱. حدود ۱۸ اینچ از نخ دندان را جدا کنید و هر کدام از دو سر نخ دندان را به دور انگشت وسط خود بپیچید و قسمت میانی نخ دندان را بین انگشت‌های سبابه و انگشت شست هر دست بگیرید به طوری که حدوداً ۱ تا ۲ اینچ از نخ دندان بین انگشتان شما باشد از انگشتان شست خود برای حرکت دادن نخ دندان بین دندان‌های بالای استفاده کنید.



۲. بین ۱ تا ۲ اینچ از نخ دندان را بین انگشتان خود بگیرید و برای حرکت دادن نخ دندان در بین دندان‌های پایینی از انگشت سبابه استفاده کنید.



۳. نخ دندان را با حرکت زیگزاگی آرام بین دندان‌ها حرکت دهید. نخ دندان را به یکباره بین دندان‌ها فشار ندهید. به آرامی تمام کناره‌های دندان را با نخ دندان تمیز کنید.



۴. نخ دندان را به سمت بالا و پایین حرکت دهید و در زیر خط لثه‌ای نیز ببرید. هر یک از دندان‌ها را کاملاً تمیز کنید و برای هر دندان از قسمت تمیز نخ دندان استفاده کنید.

گام چهارم : استفاده از دهان شویه



استاندارد طلایی برای حفظ بهداشت دهان همان مسواک، نخ دندان و خمیردندان است و روش‌های دیگر از جمله دهان‌شویه‌ها تنها دارای نقش کمکی هستند.

دهان‌شویه‌ها در یک نمای کلی به دو گروه تقسیم می‌شوند:

۱- انواع بهداشتی که دارای فوایدی نظیر تسهیل در تمیز شدن دهان، از بین بردن موقت بوی دهان، کاهش باکتری و تغییر طعم دهان هستند.

۲- انواع درمانی که به محافظت دهان در برابر بیماری‌ها کمک

می‌کنند، در این دهان‌شویه‌ها ترکیباتی مانند ضد میکروب‌ها (کلرهگزیدین) یا ترکیبات ضدپوسیدگی (ترکیبات فلوراید) یا ترکیباتی مانند بزاق مصنوعی و امثال آن وجود دارد.

فلوراید به مقاوم‌سازی دندان‌ها در برابر باکتری‌ها و قند کمک می‌کند. این کارکرد فلوراید برای سلامت دندان بسیار مهم است، این دهان‌شویه برای آن دسته از افرادی که در معرض خطر پوسیدگی‌های دندان قرار دارند، بسیار مفید است. دهان‌شویه کلرهگزیدین یک دهان‌شویه درمانی و یک داروی ضد میکروب است که باید مصرف آن به دستور دندانپزشک و برای مدت معینی باشد. دهان‌شویه‌های بدون الکل برای آدم‌هایی که دچار علائم خشکی دهان هستند و یا دارای لثه‌های حساس بسیار کاربردی است.

گام پنجم: تغذیه مناسب

مصرف بیش از حد قندها (مانند قند موجود در کیک، آب نبات، شیرینی و سایر غذاهای شیرین و نوشابه‌ها) و غذاهای نشاسته‌ای خوشمزه (مانند چوب شور و چیپس سیب زمینی) می‌تواند موجب پوسیدگی دندان‌ها شوند.

از جمله تغذیه‌ی مناسب دندان‌ها پنیر، گوشت‌های سفید و قرمز، خشکبار و شیر می‌باشد. کلسیم و فسفر موجود در این خوراکی‌ها به بازسازی مینای دندان کمک می‌کنند. و از انتخاب‌های بعدی می‌توان از میوه‌های سفت مثل سیب و گلابی و سبزیجات نام برد هر چند این میوه‌ها دارای مقداری قند طبیعی هستند، اما به خاطر وجود آب فراوان در این میوه‌ها، قند آنها رقیق شده و تأثیر پوسیدگی‌زایی کمتری دارند. همچنین میوه‌ها و سبزی‌های سفت با تحریک بزاق باعث

تولید مواد ضدباکتری می‌شوند، که خطر پوسیدگی را کمتر می‌کند. در ضمن سبزیجات کربوهیدرات ندارند و پوسیدگی ایجاد نمی‌کنند.

بهترین نوشیدنی‌ها، چای تلخ یا کم شیرین، شیر و آب می‌باشد. از آنجا که چای منبع سرشاری از فلوراید است، نوشیدن چای تلخ یا با شیرینی بسیار کم به حفظ سلامت دندان‌ها کمک می‌کند. از مکیدن عادت‌ی مواد بسیار اسیدی



مثل لیمو یا مرکبات هم خودداری کنید زیرا اسید این میوه‌ها مینای دندان‌ها را در خود حل می‌کند و باعث سایش تدریجی دندان‌ها می‌شود. در ضمن، جویدن آدامس‌های بدون قند که توسط قندی به زایلیتول شیرین شده باشد، با تحریک بزاق، باعث کاهش پوسیدگی می‌شود.

گام ششم : مراجعه به دندانپزشک

هر شش ماه یک بار نزد دندانپزشک رفتن، نه تنها وجود دندان‌های سالم و لبخند زیبای شما را تضمین می‌کند، بلکه از نظر سلامتی، شما را در وضعیت خوبی قرار می‌دهد. تشخیص زودهنگام و پیشگیری از بیماری‌های مربوط به دندان کمک می‌کند تا دچار مشکلات جسمانی جدی‌تری نشوید. تحقیقات نشان داده است که عفونت موجود در دهان وارد جریان خون شده و به اندام‌ها و سیستم ایمنی بدن نفوذ می‌کند. بهداشت نامناسب دهان و پوسیدگی دندان و بیماری‌های پریودنتال که بر اثر عفونت و التهاب در لثه



و استخوان اطراف دندان‌ها به وجود می‌آید، موجب یکسری بیماری‌های از جمله تنفسی و قلبی می‌شود. بنابراین خیلی مهم است که در زمانهای معین به دندانپزشک مراجعه کنید. اما اگر شما مشکلاتی مانند دندان درد، لقی دندانها، عفونت دندان و فک ، خونریزی لثه، دندان قروچه و یا زخمهای دهانی که بهبود پیدا نمی‌کنند را داشتید بایستی فوراً به دندانپزشک مراجعه کنید.

آشنایی با کلینیک تخصصی دندانپزشکی خورشید غرب

کلینیک تخصصی دندان پزشکی خورشید در سال ۱۳۸۸ با هدف ارتقاء خدمات تخصصی در رشته های مختلف دندانپزشکی آغاز به فعالیت نمود و در حل حاضر با یاری بیش از بیست متخصص دندانپزشکی در بخش های تخصصی اطفال، ایمپلنت، ارتودنسی، جراحیهای لثه و فک و صورت، زیبایی و ترمیمی، پروتزهای ثابت و متحرک و درمان ریشه ارائه خدمت می نماید.

خط ویژه: ۴۴۰۵۶۰۴۶

نشانی: تهران - بزرگراه حکیم به سمت غرب، بعد از بزرگراه اشرفی اصفهانی، خیابان پیامبر مرکزی، انتهای خیابان

مطهری، پشت مسجد پیامبر(ص)، حاشیه بزرگراه، پلاک ۲۳۳



آشنایی با کلینیک تخصصی دندانپزشکی خورشید شرق

کلینیک دندانپزشکی خورشید شرق از سال ۱۳۹۵ با مجوز وزارت بهداشت و با بخشهای تخصصی بهداشت دهان و دندان، اطفال، جراحی دهان و دندان، جراحی لثه، ترمیمی و زیبایی، ارتودنسی، درمان ریشه، ایمپلنت، لیزر، تشخیص بیماریهای دهان و پروتزه‌های دندانی (ثابت و متحرک) راه اندازی گردیده است. در حال حاضر بیمه های طرف قرارداد این مرکز شامل: خدمات درمانی نیروهای مسلح، کوثر، کارگزاری سایپا، پارسیان، کارآفرین و SOS، دی، سینا و حافظ می باشد.

خط ویژه: ۳۳۲۲۳۴۲۰

نشانی: تهران، بیست متری افسریه، ابتدای پانزده متری سوم، پلاک ۴۲۴

