



روش های پیشگیری

پوسیدگی مهم ترین و شایع ترین بیماری درگیر کننده دندان است که علاوه بر درد و ایجاد مشکل در تکلم، جویدن غذا و زیبایی، هزینه های زیادی را بر اقتصاد خانواده تحمیل میکند در این متن تلاش شده است تا با ارتقای سطح اطلاعات جهت پیشگیری از این بیماری، شیوع آن در سطح جامعه کاهش یابد.



روابط عمومی بیمارستان دندان پزشکی پورسینا (دی ماه ۱۴۰۰)

مزایای اصلی دهانشویه:

- ۱- کنترل بهتر جرم و پلاک: مواد ضد عفونی کننده آنتی باکتریال در دهانشویه های درمانی باکتری عامل جرم دندان را از بین میبرد
- ۲- جلوگیری و کنترل بوی بد دهان
- ۳- کمک به درمان التهاب و بیماری لثة:
- ۴- تقویت دندان ها
- ۵- سفید کردن دندان ها: دهان شویه حاوی مقادیر بالا از پراکسید هیدروژن و گاهی بیکربنات سدیم میباشد که باعث سفید شدن مینای دندان میشود ولی لکه های بزرگتر ایجاد شده در ناحیه عاج نمایان دندان را که مینای آن ساییده شده است از بین نمیرد.

عوارض احتمالی استفاده از دهانشویه:

هرچند استفاده از دهانشویه به سلامت لثه و دندانها کمک میکند ولی جایز است از عوارض احتمالی آن نیز اطلاع داشته باشید. دهانشویه کلرهگزیدین در صورت استفاده طولانی مدت دندان ها را لکه و دهان را بدمزه میکند. مصرف دهانشویه حاوی الکل در طولانی مدت دهان را خشک میکند و باکتری های مفید دهان را از بین میبرد و به مرور زمان لثه را تحریک میکند. نکته: دهانشویه به عنوان جایگزینی برای مسواک و نخ دندان نمیباشد و فقط زمانی اثر کافی دارد که پس از مسواک به کار برده شود. / تهیه کننده: مریم شهیازی /

دهان شویه

دهان شویه ضد عفونی کننده: پرکاربردترین دهان شویه است که معمولا حاوی الکل است. این نوع دهانشویه رشد باکتری ها را متوقف میکند و عفونت را از بین میبرد.

دهان شویه فلوراید: حاوی سدیم فلوراید است که دندان ها را قوی میکند و از آنها در برابر پوسیدگی محافظت میکند ولی در مقادیر زیاد نباید استفاده شود چون ممکن است برای سلامت عمومی بدن مضر باشد.

دهان شویه زیبایی: جهت خوشبو شدن دهان برای جلسات و ملاقاتها استفاده میشود ولی برای بهداشت دهان و دندان فایده ای ندارد.

دهان شویه طبیعی: به عنوان جایگزین دهانشویه الکلی مورد استقبال قرار گرفته. شیشه تاثیر گذاری این نوع دهان شویه غالبا مانند معادللهایی است که برای درمان عفونت استفاده میشود.

مسواک نخ دندان سپس دهان شویه: برای استفاده از دهانشویه ابتدا باید دندان ها را مسواک زد و نخ دندان کشید. سپس میتوان به مدت ۲۰ ثانیه دهانشویه را در محیط دهان قرقره کرد و بعد دور ریخت. بعد از آنهم بهتر است نمی ساعت تا یک ساعت چیزی خورده نشود تا بتواند اثر خود را در دهان نشان دهد. البته اثرات دهانشویه خیلی کوتاه مدت است و بوی خوب آن حداکثر تا نیم ساعت باقی میماند.

خمیر دندان

خمیر دندان ضد پوسیدگی: در این خمیر دندان از ترکیبات فلوراید به عنوان ماده ضد پوسیدگی استفاده میشود که باعث استحکام دندان میشود

خمیر دندان ضد جرم: مخصوص پیشگیری از تشکیل جرم است و فرایند تشکیل رسوبات روی دندان را کند میکند

خمیر دندان ضد پلاک: در این نوع خمیر دندان از مواد ضد میکروبی مانند تری کلوزان برای به تاخیر انداختن ایجاد پلاک استفاده میشود.

خمیر دندان ضد حساسیت: در بعضی افراد حساسیت هایی وجود دارد که با خوردن غذای شیرین یا ترش یا مواد سرد و گرم احساس درد ایجاد میشود این نوع خمیر دندان این حساسیت ها را کاهش میدهد.

خمیر دندان بچه: این خمیر دندان ها مخصوص کودکان هستند که باید در دمای ۲۷-۱۸ درجه سانتی گراد و جای خشک و خنک و دور از نور مستقیم آفتاب نگه داری شوند.

مقدار استاندارد استفاده از خمیر دندان:

عماه الی ۲ سال: به اندازه نوک ناخن انگشت

۳-۵ سال: به اندازه ۵mm یا کمتر

۶-۱۴ سال: حدود ۱ سانتی متر

۱۵ سال به بالا: ۲-۱ سانتی متر



ابعاد مسواک: مسواک استاندارد باید دارای ۴ تا ۳ دسته مو در عرض و ۱۰ تا ۱۲ دسته در طول باشد و هر دسته از این موها نیز دارای ۵ تا ۱۲ عدد مو باشد و ابعاد مسواک بسیار بزرگ نباشد تا امکان پاکسازی دندان های انتهایی وجود داشته باشد.

دسته مسواک: بهتر است مستقیم و ضخیم باشد و طول مسواک بهتر است ۱۳ تا ۱۶ سانت باشد. مسواک بهتر است هر ۳ ماه یکبار تعویض شود و از قراردادن مسواک در محفظه های سر بسته خودداری کنید زیرا مانع از خشک شدن موهای آن میشود. پس از هر بار مسواک زدن با گرفتن مسواک زیر آب سرد آن را تمیز کنید. موهای کج و موج شده مسواک نشانه فرارسیدن زمان تعویض آن میباشد.



روش صحیح مسواک زدن:

قبل از مسواک از نخ دندان استفاده کنید مسواک را به نحوی که الیاف آن با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان ها به طرف تاج دندان قرار دهید و از حرکات کوتاه و آرام و چرخشی برای مسواک زدن دندان های جلوی خود استفاده کنید و برای دسترسی به سطح داخلی دندان های جلویی بالا، مسواک را به صورت برعکس بگیرید و آن را به عقب برگردانید. زبان خود را هم مسواک بزنید و مسواک زدن شما باید حدود دو دقیقه طول بکشد. دوبار در روز از مسواک استفاده نمایید که یک بار ازین دو نوبت از نخ دندان و یا دهان شویه استفاده شود.



مسواک

خصوصیات یک مسواک استاندارد

موهای مسواک: موهای مسواک بهتر است از جنس نایلون و از نوع معمولی باشند. به طور کلی ۳ نوع مسواک وجود دارد: سفت، نرم، معمولی. این درجه بندی بر اساس سختی موهای مسواک است. برخلاف تصور عموم، مسواک های سخت دندان ها را بهتر تمیز نمی کنند بلکه باعث سایش و ایجاد حساسیت های بعدی در دندان ها و تحلیل لثه ها خواهد شد. مسواک های نرم نیز مناسب افرادی است که دارای بیماریهای لثه هستند و یا به تازگی بر روی آنها جراحی لثه انجام شده است. همچنین مسواک بچه ها بهتر است از نوع نرم باشد. در کل مناسب ترین مسواک برای اکثر افراد مسواک های معمولی میباشد.