

بهداشت دهان و دندان



آيا مي توانيد:



■ دندان هاي خود را درست نخ
بکشيد ؟

■ دندان هاي خود را درست مسواك
بزنيد ؟

■ دندان مصنوعي را درست بشوييد ؟

مراقبت از دندان ها و رعایت بهداشت دهان ، اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا :

- مهمترین کار دندان ها ، جویدن است
- اگر غذا خوب جویده شود ، هضم غذا راحت تر انجام می شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت .
- همه دوست دارند که دندان های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه بر اینکه موجب دوری اطرافیان می شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است
- اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بدن دهان، پیشگیری از خرابی دندان ها و عفونت های لثه است.
- با رعایت بهداشت دهان و دندان ها، دچار عفونت های لثه و دندان ها نمی شویم
- زیرا عفونت های لثه و دندان به دهان محدود نمی شوند و ممکن است از طریق خون ، به سایر قسمت های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها شوند.

در هر سني با داشتن دندان طبيعي يا مصنوعي وحتى
بدون دندان ، بايد بهداشت دهان را رعايت كنيم .



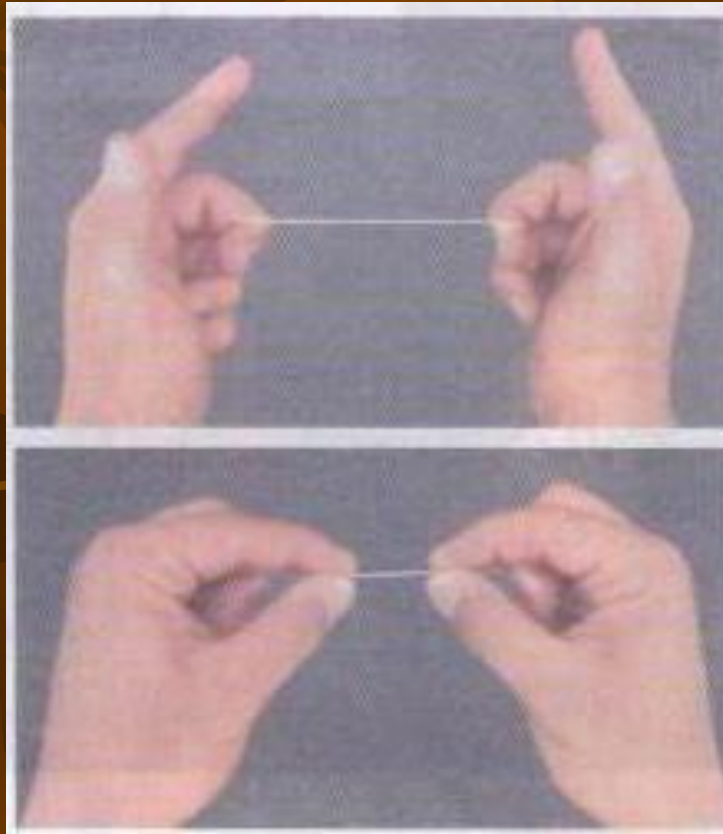
مراقبت از دندان های طبیعی

■ در صورت پوسیدگی دندان ، هرچه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشك مراجعه کنید.

■ حتي اگر فكر مي كنيد هيچ مشكلي نداريد ، سالي يك بار براي معاينه به دندانپزشك مراجعه كنيد.

■ روزي يك بار با استفاده از نخ دندان ، سطح بين دندان ها را تميز كنيد. نخ دندان را قبل از مسواك زدن استفاده كنيد. در اين صورت لاي دندان ها طي مسواك زدن بهتر شسته مي شود.

روش صحیح استفاده از نخ دندان



شیارین لثه و دندان ، محل مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم دندانی است . تمیز کردن این ناحیه از دندان ها در پیشگیری از بیماری های لثه بسیار موثر است .



■ حداقل روزي ۲ بار مسواك بزنيد. بهتر است مسواك زدن بعد از خوردن غذا باشد.

■ موهاي مسواك نبايد خيلي نرم يا خيلي سفت باشد. بهتر است از مسواك نوع متوسط استفاده كنيد.

■ بعد از مسواك زدن ، مسواك را با آب بشوييد تا بقايي خمير دندان و مواد غذايي داخل آن نماند.

■ هر چند وقت يكبار مسواك را عوض كنيد. مسواكي كه موهاي آن خميده يا نا منظم شده و يا رنگ آن تغيير كرده باشد ، اصلاً مناسب نيست. معمولاً از يك مسواك بيشتر از ۳ يا ۴ ماه نمي توان استفاده كرد.

■ از نمك خشك يا جوش شيرين براي مسواك كردن يا شستن دندان ها با انگشت استفاده نكنيد. اين مواد خشك باعث ساييدگي دندان مي شوند.

■ پس از مسواك زدن لثه هاي خود را با انگشت ماساژ دهيد.

■ اگر در موقع مسواك زدن، لثه شما خونريزي مي كند، مسواك زدن را قطع نكنيد و به دندانپزشك مراجعه كنيد .

طريقة صحيح مسواك زدن

- برای سطح بیرونی و داخلی دندان، مسواک را به طور مایل در محل اتصال لثه و دندان قرار دهید و به صورت جاروب کردن از سمت لثه به طرف لبه دندان مسواک را حرکت دهید.
- برای سطح جونده دندان مسواک را با کمی فشار روی این سطح به جلو و عقب ببرید.
- برای سطح داخلی دندان های جلو، مسواک را به صورت عمودی روی لثه و سطح داخلی دندان ها قرار داده و به سمت لبه دندان ها حرکت دهید .

■ بسیاری از ما علاوه بر دندان های طبیعی ، تعدادی دندان روکش شده ، دندان کاشته شده و یا دندان مصنوعی ثابتی که به وسیله گیره به دندان های کناری وصل شده باشد داریم .

■ تمیز کردن این دندان ها نیز مانند دندان های طبیعی است.

■ اما نخ کشیدن و مسواک زدن این دندان ها باید با دقت و توجه بیشتری انجام شود؛ زیرا احتمال گیرکردن خرده های غذا در بین این دندان ها بیشتر است .

مراقبت از دندان هاي مصنوعي



- براي شستن آن دسته از دندان هاي مصنوعي که مي توان آنها را از دهان خارج کرد به نکات زیر توجه کنيد:
- دندان هاي مصنوعي را حداقل يك بار در روز از دهان خارج کرده و با مسواک نرم بشوييد.
- به خاطر داشته باشيد که خمير دندان براي شستن دندان هاي مصنوعي مناسب نيست. براي شستن دندان هاي مصنوعي از مايع ظرفشويي استفاده کنيد. پس از آن دندان مصنوعي را به خوبي با آب بشوييد.
- بعد از خارج کردن دندان مصنوعي از دهان ، لثه ها و زبان خود را با يك مسواک نرم بشوييد. سپس لثه ها را با انگشت ماساژ دهيد.

در موارد زیر حتماً به دندانپزشك مراجعه كنيد:

- اگر دندان مصنوعي شل است.
- اگر دندان مصنوعي به لثة فشار مي آورد.
- اگر در هر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است.
- اگر قسمتي از دندان مصنوعي شكسته است.
- اگر نمي توانيد با دندان مصنوعي غذا بخوريد.
- اگر بعد از خارج كردن دندان مصنوعي از دهان احساس مي كنيد لثة شما برجسته است .

بي دندانې

■ با يك مسواك نرم وكهې خمير دندان لټه ها و سطح روي زبان را بشوئيد.پس از آن لټه ها را با انگشت ماساژ دهيد.

■ هر چه سريعتر براي گذاشتن دندان مصنوعي اقدام كنيد.

خشکی دهان

علت خشکی دهان چیست ؟

- با افزایش سن به طور طبیعی ترشح آب دهان کم می شود.
- مصرف داروهای مدر (زیاد کننده ادرار) و داروهای آرام بخش نیز دهان را خشک می کند.
- گرفتگی بینی و نفس کشیدن با دهان به خصوص هنگام خواب موجب خشکی دهان می شود.
- کشیدن سیگار نیز یکی از علت های خشکی دهان است.

براي برطرف شدن خشكي دهان چه كنيم؟

- نصف قاشق چايخوري نمك را در يك ليوان آب حل كنيد و چندين بار در طول روز دهان خود را با اين محلول آب نمك رقيق بشوييد.
- حداقل ۶ تا ۸ ليوان مايعات ترجيحاً آب ساده در طول روز بنوشيد.
- در طول روز با نوشيدن كم كم و جرعه جرعه آب، دهان خود را مرطوب نگهداريد.
- قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشوييد و يا كمّي آب بنوشيد. خيس شدن دهان به راحت تر شدن جويدن غذا و قورت دادن لقمه كمك مي كند.
- از مصرف خودسرانه دارو خودداري كنيد.
- از كشيدن سيگار يا ساير دخانيات مثل قليان و چپق خودداري كنيد.
- ميوه ها و سبزي هاي تازه را بيشتر مصرف كنيد.
- به پزشك مراجعه كنيد .