



پیشگیری از پوسیدگی



1- حذف پلاک میکروبی دندان



2- رژیم غذایی مناسب



3- افزایش مقاومت دندانها



1 - حذف پلاک میکروبی دندان

حذف پلاک دندان به دو صورت مکانیکی و شیمیایی انجام می گیرد

- **حذف مکانیکی:** با استفاده از ابزارهای بهداشتی مناسب مانند مسواک، خمیر دندان، نخ دندان و خلال دندان انجام می گیرد
- **حذف شیمیایی پلاک:** (دهانشویه ها)

استفاده از وسایل مکانیکی در جلوگیری از پوسیدگی



1- نخ دندان

2- مسواک

3- برس های بین دندانی

4- خمیر دندانهای حاوی فلوراید

مسواک

مسواک زدن از سنت پیامبران است



مسواک



1- حداقل دو مسواک داشته باشید

2- بلافاصله بعد از غذا مسواک بزنید

3- صحیح مسواک بزنید.

4- پس از مسواک آن را زیر جریان شدید آب گرفته

شود



5- روپوش مسواک باید دارای سوراخ بوده و در جریان

هوای آزاد باشد

6- مسواک خود را در حمام یا جاهای مرطوب قرار

ندهید

7- مسواک خود را جدای از مسواک دیگران قرار دهید



روش غلط نگهداری مسواک

مشخصات یک مسواک خوب

1= مسواک از جنس نایلون باشد

2= اندازه سر مسواک در حدود 2 سانتیمتر باشد

3=3 یا 4 ردیف مو داشته باشد

4= موهای مسواک از هم جدا نباشد

5= نوع نرم یا متوسط باشد



نوع مسواک بر خلاف خمیر دندان از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. چون نقش اساسی در بهداشت دهان و دندان دارد. شما بدون خمیر دندان می توانید به خوبی دندان هایتان را تمیز کنید، اما اگر مسواک خوبی نداشته باشید، این امر غیر ممکن است.

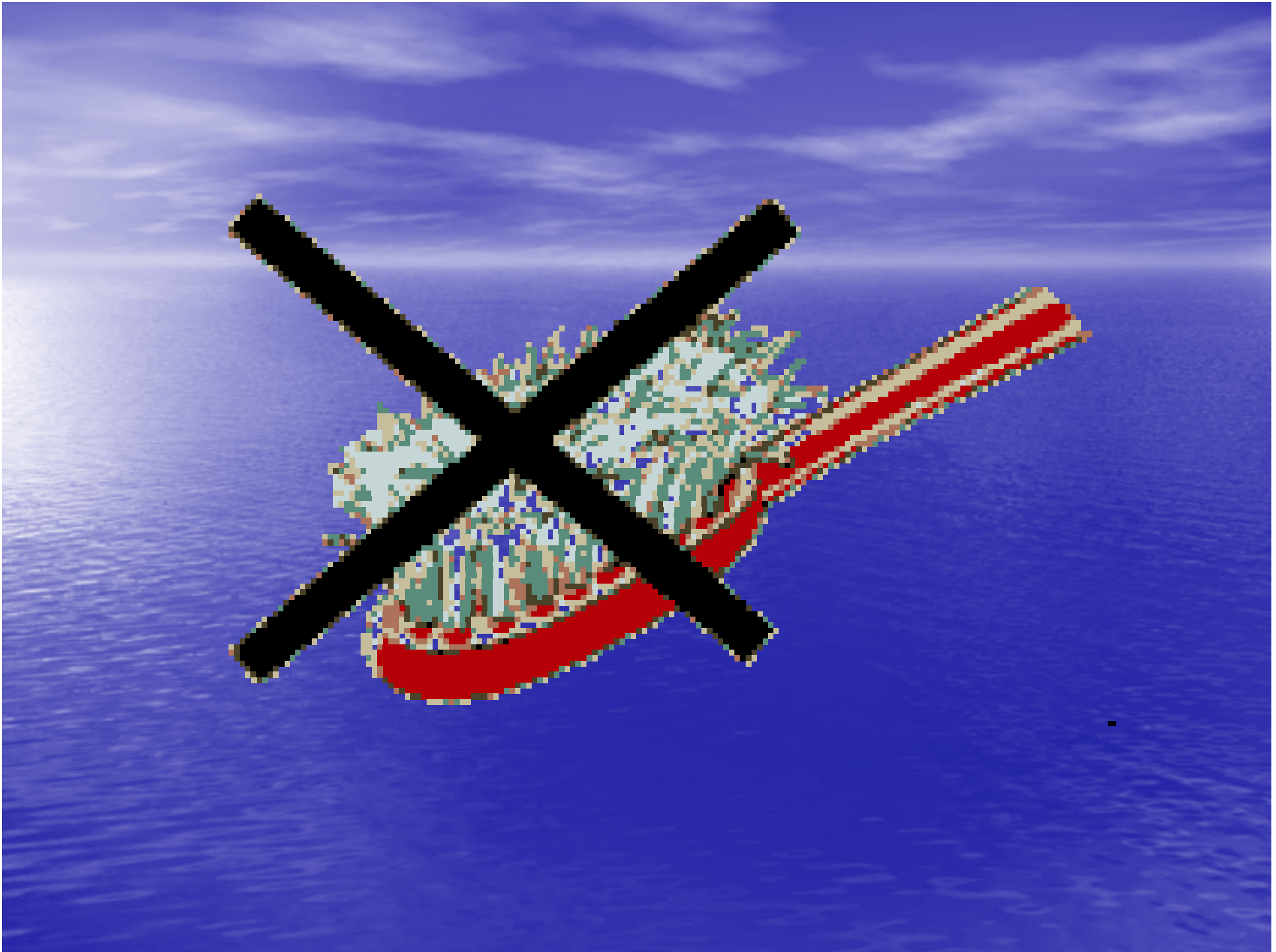


یک مسواک خوب آن است که بعد از مدتی استفاده، پرزهای آن پخش نشود. عکس پایین . شاید بگویید که همه مسواک ها بعد از مدتی اینطور می شوند. نه اینگونه نیست. مسواک اگر خوب باشد، به جای اینکه دو هفته ای داغون شود، 3-4 ماه بدون اینکه پرزهایش مشکلی پیدا کنند، کار می کند.



هنگامی که سطح جونده را مسواک می زنید، موهای مسواک را مثل برس روی این سطح نکشید. این کار نه تنها موجب سایش سطح دندان ها می شود، بلکه عمق شیارهای سطح دندان را نیز پاک خواهد کرد. روش درست آن است که موهای مسواک را روی سطح جونده دندان ها فشار دهید و مسواک را فقط در جای خود لرزش دهید. به این ترتیب عمق شیارها که محل اولیه ی ایجاد پوسیدگی است، پاک خواهد شد.

* پشت دندان های جلویی و پشت آخرین دندان های موجود در هر قوس فکی که معمولاً دندان های عقل هستند، سرزمین های فراموش شده در دهان شما می باشند که مسواک کمتر به این سرزمین ها پا می گذارد. برای پاک کردن این سطوح، مسواکتان را به صورت عمودی گرفته و یک زاویه 45 درجه به آن بدهید. در این وضعیت موهای مسواک به این سطوح رسیده و می تواند کاملاً این سطوح را پاک کند.



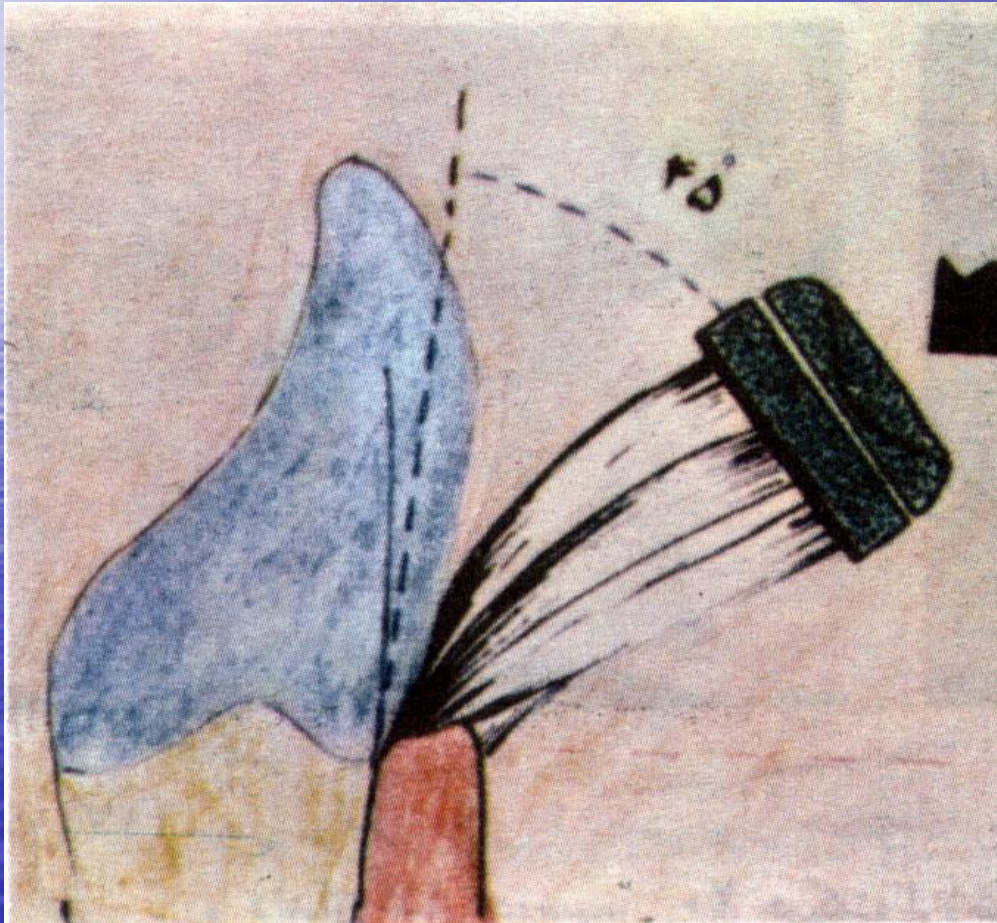


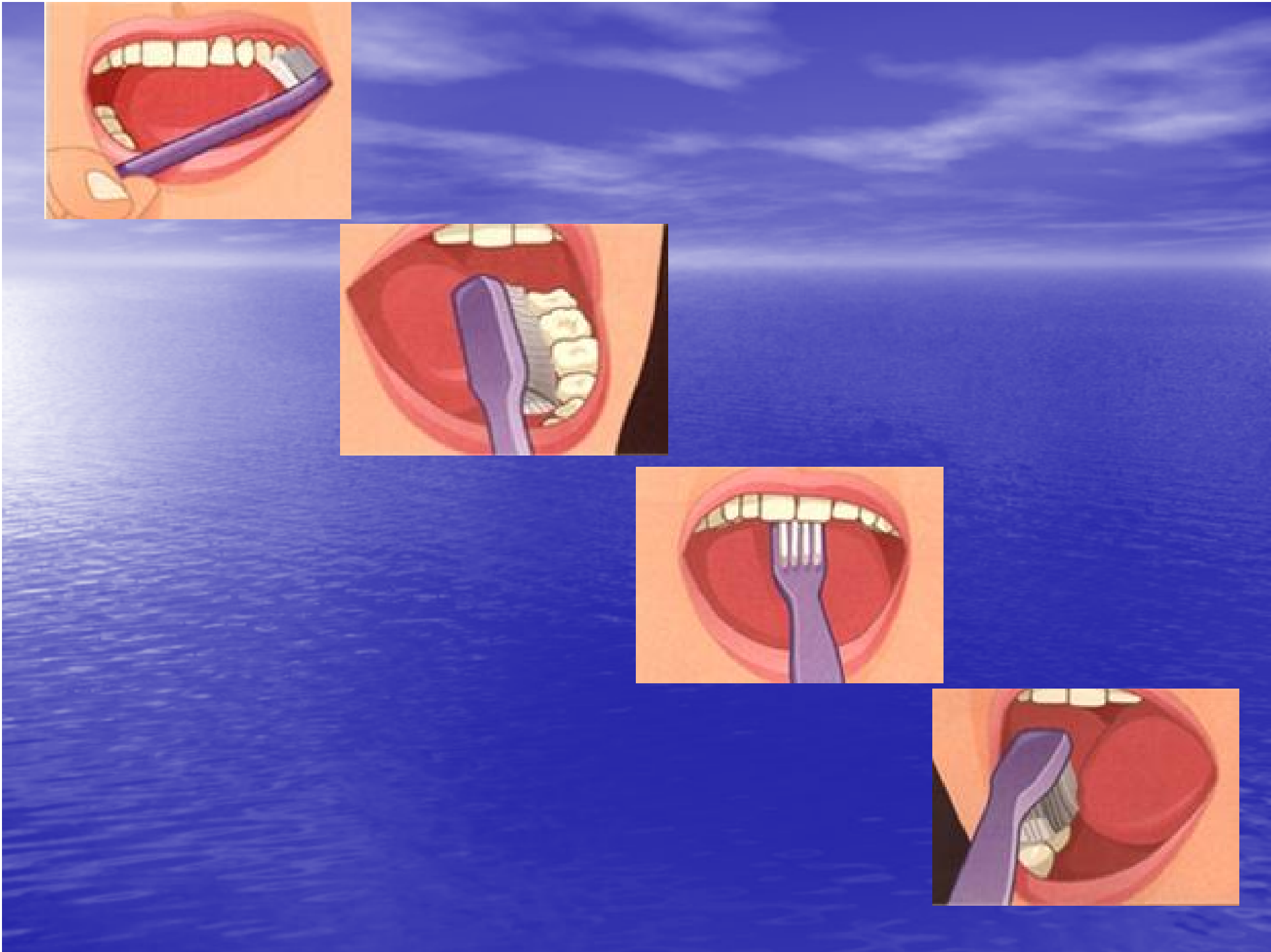
Good



Replace

مسواک



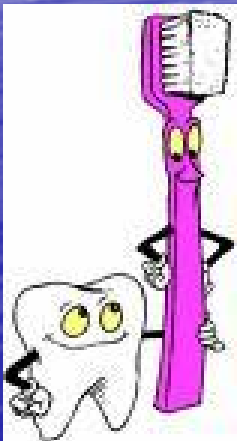




خمیر دندان

- فلوراید موجود در خمیر دندانها ، پس از مسواک زدن بصورت یون آزاد در مینای دندان نفوذ کرده و باعث افزایش مقاومت آنها ، بمدت محدود در مقابل پوسیدگی می گردد

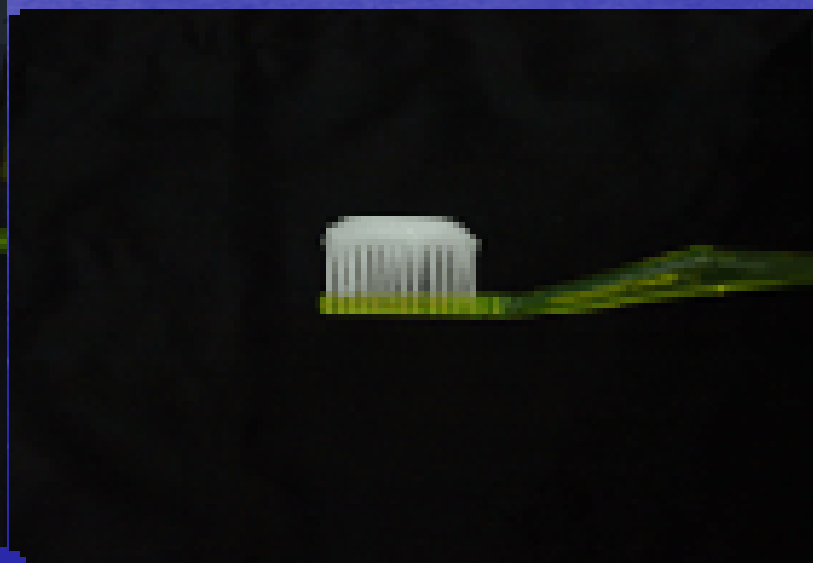
- استفاده از خمیر دندان به میزان کمتر از بیست درصد - در پاک کردن پلاک دندان مؤثر است زیرا بیشترین تأثیر (80 %) مربوط به روش صحیح مسواک زدن است



● هنگام گذاشتن خمیر دندان بر روی مسواک ،
خمیر دندان را با فشار داخل موهای مسواک کنید
تا نیمی از آن وارد موهای مسواک شود



روش صحیح



روش غلط

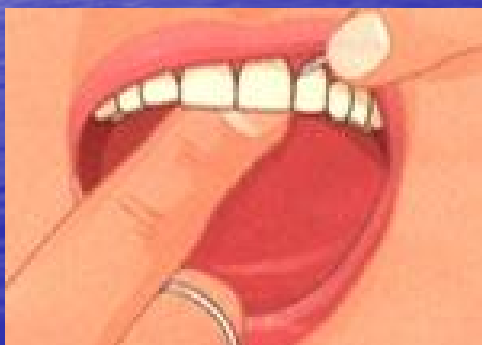
نخ دندان



نخ دندان ابزاریست که از آن برای تمیز کردن و پاک کردن پلاک بین دندانها استفاده می شود



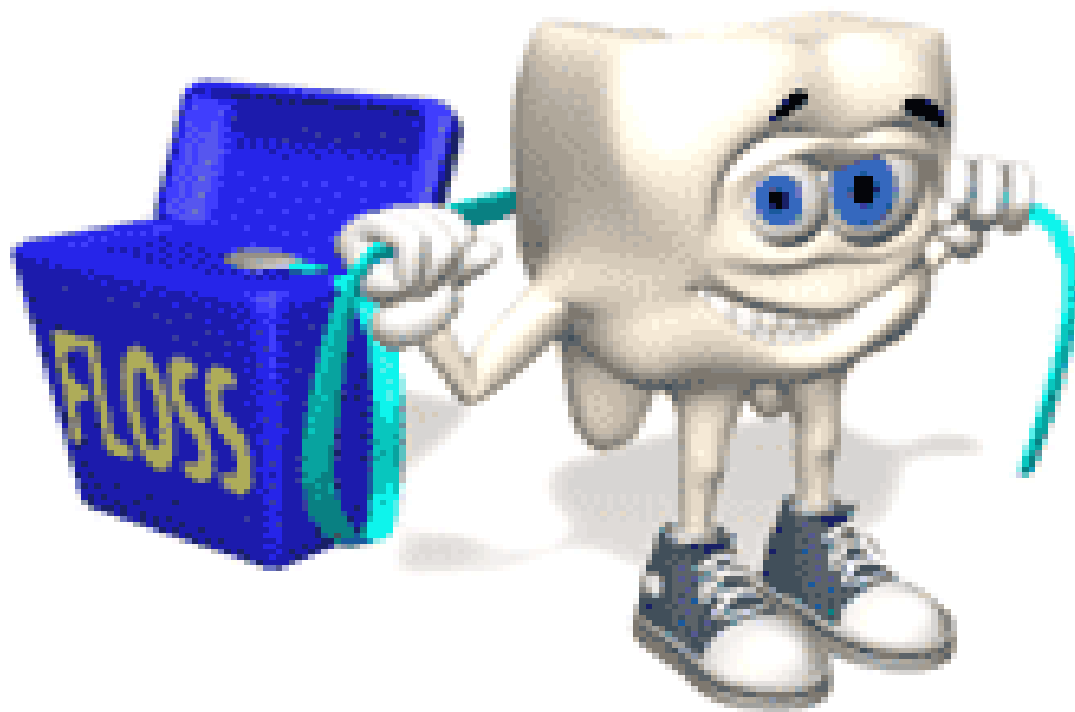
1- حدود 30 سانتی متر از نخ دندان را بریده
2- دوسر آن را گره زده



3- از یک طرف فک شروع کرده
4- از همه قسمت های نخ استفاده کنید



در صورتی که استفاده از نخ دندان همراه با رشته رشته شدن نخ باشد و یا منجر به پارگی نخ دندان گردد ممکن است علت این مسئله **پوسیدگی** بین دو دندان یا وجود **جرم** در آن ناحیه و یا **پرکردگی نامناسب** باشد که در هر سه صورت باید به دندان پزشک مراجعه و نسبت به رفع مشکل اقدام نمائید .



خلال دندان

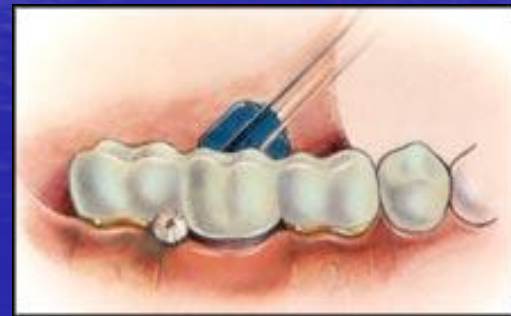
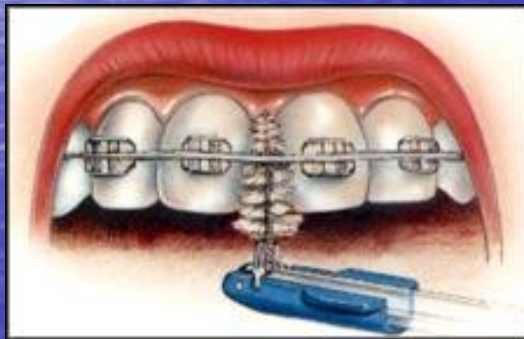
خلال دندان نیز ابزاریست که قبلاً از آن برای تمیز کردن بین دندانها خصوصاً پس از مصرف غذاهای گوشتی استفاده می شد.

امروزه استفاده از خلال دندان با وجود بهداشتی بودن آن ، توصیه نمیشود و بهتر است از نخ دندان استفاده شود زیرا استفاده طولانی مدت از خلال دندان باعث تحلیل لثه و گشاد شدن آن ، خونریزی لثه و افزایش گیر غذایی شد.



برس های بین دندانی

- 1- افرادی که بین دندانهای آنان فاصله وجود دارد
- 2- در افرادی که تحت درمان ارتدنسسی قرار گرفته اند



حذف شیمیایی پلاک (دهانشویه ها)

هدف از استفاده از محلولهای دهانشویه :

خوشبو کردن دهان و تنفس ، پیشگیری از بیماریهای لثه و کاهش باکتریهای دهان ، کمک به ترمیم زخمهای دهانی و افزایش مقاومت دندانهاست

یکی از شناخته شده ترین و قویترین دهانشویه های ساخت داخل محلول کلر هگزیدین 2٪. درصد است که بیشتر در درمان بیماریهای لثه و عفونتهای داخل دهان کاربرد دارد



استفاده از نخ دندان قبل از مسواک زدن

و

محلولهای دهانشویه بعد از مسواک زدن

انجام می گیرد

2 - رژیم غذایی مناسب

1- کم کردن تعداد وعده های غذایی بخصوص در مدارس

2 - کم کردن مصرف مواد قندی

3 - شستشوی دهان بعد از غذا

4 - کم کردن مصرف مواد غذایی چسبنده

5 - مصرف غذاهای سفت بعد از غذاهای نرم





3- افزایش مقاومت دندانها

الف - ژل فلوراید تراپی : فلوراید مکمل بصورت های ژل ، خمیر دندان و محلول های دهانشویه موجود می باشد . بعد از خمیر دندانها استفاده از محلول های دهانشویه و ژل فلوراید فراگیر تر می باشد که به آن فلوراید تراپی گفته میشود .

ب - فیشور سیلانت یا شیار درمانی : شیار ها و منافذ عمیق دندان در سطح جوئنده که احتمال شروع پوسیدگی در آن بیشتر است و موهای مسواک بر احتی قادر به تمیز کردن آنها نمیشد مهر و موم شده و مسدود می گردد . بهترین سن برای اینکار 6 تا 12 سال است .



خصوصیات لثه سالم



لثه سالم دارای قوای محکمی بوده و کاملاً بر روی استخوان چسبیده است. همچنین در محل تماس با دندان کاملاً صاف و دارای لبه تیز می باشد.

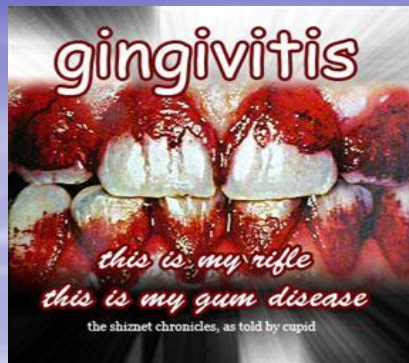
رنگ لثه سالم صورتی است، ولی در برخی افراد که رنگ چهره تیره دارند، روی لثه آنها هم لکه های قهوه ای رنگ دیده می شود. اگر سایر علایم لثه سالم مشاهده گردد و فقط رنگ آن قهوه ای است، این لثه هم سالم می باشد.



جرم

بتدریج با رسوب مواد معدنی در پلاک، جنس پلاک سخت تر شده و به صورت لایه آهکی سختی به دندان می چسبد. به این لایه آهکی که به رنگ سفید، زرد یا قهوه ای رنگ می باشد «جرم» گویند.

جرم پس از تشکیل، به دلیل سطح خشن و ناصافی که دارد، باعث تجمع بیشتر پلاک بر روی دندانها شده و بیماری لثه را شدیدتر می کند.



التهاب لثه (ژنژیویت)

معمولاً در این مواقع، فرد از مسواک زدن خودداری می کند که این مسأله باعث شدیدتر شدن بیماری لثه می گردد. در این حالت به بیماری لثه، «التهاب لثه» یا «ژنژیویت» می گویند. وقتی بیماری ادامه پیدا کند، لثه شروع به تحلیل رفتن می کند. منظور از تحلیل رفتن لثه، این است که لثه به طرف ریشه دندان کشیده می شود.



علائم بیماری التهاب لثه



❑ خونریزی لثه به هنگام مسواک زدن و معاینات دندانپزشکی

❑ تغییر رنگ لثه به سمت قرمز و یا قرمز مایل به آبی

❑ جدا شدن لثه از دندان

❑ تورم و زیاد شدن عمق شیار بین لثه و دندان

❑ احتمال بو و طعم بد دهان

❑ درد معمولاً وجود نداشته

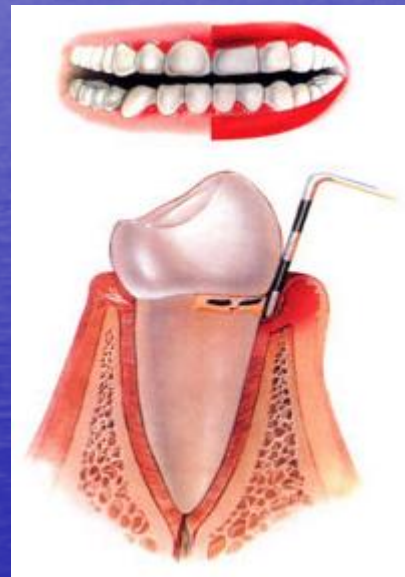
❑ در معاینه رادیوگرافیک تحلیل استخوان نیز دیده نمی شود

Gingivitis

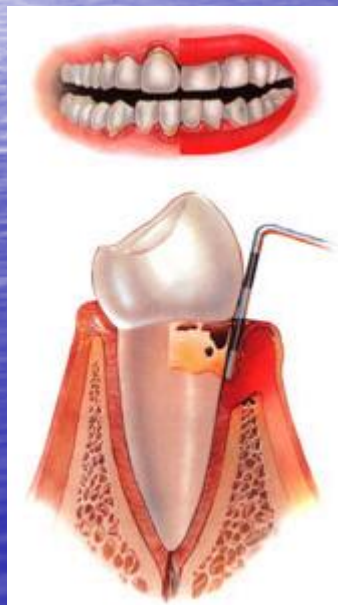
mild



moderate



severe





پریودنتیت

التهاب و عفونت لثه‌ها به تدریج پیشرفت کرده و باعث تحلیل رفتن استخوان نگهدارنده دندان می‌شود. با شروع تحلیل استخوان، دندانها بتدریج لق شده تا زمانی که با کوچکترین فشاری، دندان کنده می‌شود. پریودنتیت بیش از پوسیدگی دندان باعث از دست دادن دندان‌ها می‌گردد.



راههای پیشگیری و درمان بیماری لثه

مسواک کردن مرتب و به روش صحیح، همانگونه که باعث سلامت دندانها می شود، سلامت لثه ها را نیز تأمین می کند. معمولاً در خیلی از موارد، مسواک کردن صحیح باعث بهبود بیماری لثه می شود.

همین طور **استفاده از نخ دندان** در سلامت لثه ها بسیار مفید است.

دهان شویی با آب نمک (نصف قاشق چای خوری نمک در یک لیوان آب جوشیده سرد شده) یا دهانشویه همراه با ماساژ لثه ها نیز مؤثر می باشد. اگر بر روی دندانها

جرم تشکیل شده باشد، لازم است حتماً دندانها **جرم گیری** شوند.



برخی از مردم جرم گیری را برای مینای دندان مضر می دانند. ولی برخلاف تصور آنها، جرم گیری نه تنها برای دندان ضرری ندارد، بلکه با برداشتن مواد خشن و پلاک میکروبی از سطح دندان، به سلامت لثه ها نیز کمک می کند.



چند نکته فنی در مورد جرم گیری

Q حتما سالی یک بار جرم گیری را در برنامه بهداشتی خود قرار دهید .

Q . مطمئن باشید که با دقت در صحیح مسواک زدن تشکیل جرم را به حداقل خواهید رساند....

Q اگر در موقع مسواک زدن دیدید که از ناحیه از لثه هایتان د خون می آید بدانید که آن ناحیه دچار مشکل است و به دندانپزشک خود مراجعه کنید . البته مردم به اشتباه مسواک زدن آن ناحیه را متوقف میکنند و این کاملا اشتباه است . ناحیه ای که خون میاید بیشتر مسواک بزنید و از خونریزی آن نترسید . مطمئن باشید که با خوب مسواک زدن و بیشتر مسواک زدن آن ناحیه خونریزی خیلی کاهش پیدا خواهد کرد .

Q در صورتی که جرم زیادی داشتید و بعد از جرم گیری دندانهایتان به سرما و گرما حساس شده زیاد نگران نباشید به مرور رفع خواهد شد و برای کاهش سریعتر حساسیت میتوانید از خمیر دندان سنسوداین برای یک دوره 2 ماهه استفاده فرمائید .

Q بعد از جرم گیری حتما از دهانشویه مناسب مثل پرسیکا و یا ماتریکا استفاده نمائید تا در بهبود زخم های به جا مانده از جرم موثر افتد . استفاده مدام از دهانشویه ها زیاد توصیه نمیشود و یک هفته بعد از جرم گیری میتوانید استفاده از دهانشویه را قطع نمائید