دندان سالم به دندانی گفته می شود که هیچ حفره ای نداشته و تمیز باشد علاوه بر این لثه ها باید صورتی رنگ و سفت باشند.

پلاک دندان بصورت یک لایه است که ترکیبی از باکتری ها و غذای جویده شده می باشد. پلاک دندان ۲۰ دقیقه پس از خوردن غذا ایجاد می شود، این لایه در طولانی مدت سخت و تبدیل به تار تار یا جرم می گردد. اگر این لایه بطور کامل و روزانه برداشته نشود باعث ایجاد بیماری های دندان و لثه می شود. به طور کلی پلاک و تارتار عامل ایجاد بیماریهای زیر می باشند:

- ایجاد حفره در دندان

- التهاب لثه که همراه با ورم و خونریزی در لثه می باشد (ژنژویت).

-التهاب استخوان های اطراف دندان که باعث لق شدن دندان می شود.

- بدبو شدن نفس

- آبسه دندان

و ابتلا به طیفی وسیعی از بیماریهای غیر دهانی مثل بیماری های قلبی جهت داشتن دندان های سالم باید موارد زیر را رعایت کنید: :
*حداقل دو بار در روز مسواک بزنید. بهترین زمان مسواک زدن بعد از هر وعده غذا و در هنگام خواب می باشد. .

* یک بار در روز نخ دندان بکشید.

* با نظر پزشک از یک محلول دهان شویه ضدپلاک استفاده کنید. *
هر ۶ ماه توسط یک دندانپزشک معاینه شوید.

*از استعمال دخانیات و الکل بپرهیزید.

*مسواک خود را حداقل هر ۳ ماه یک بار یا با مشاهده اولین علائم فرسودگی برس عوض کنید.

*از خمیردندان فلورایددار استفاده کنید.

نقش مواد شیرین در پوسیدگی دندان ها

نکته مهم این است که به یاد داشته باشید مقدار مواد شیرینی که میخورید یا مینوشید مهم نیست بلکه زمان استفاده از آنها مهم است. برای پیش گیری از پوسیدگی دندان، قطع مصرف میان وعده های خیلی شیرین و نوشیدنی های قندی و تلاش برای انتخاب انواع بدون قند آنها توصیه می شود.

نوشیدنی های مناسب

آب تصفیه شده وشیر دو گزینه مناسب می باشند. در کودکان بالا ی دو سال مصرف روزانه ۳ لیوان شیر و در خانم های بالای ۴۰ سال مصرف روزانه ۲ لیوان شیر توصیه می گردد. مصرف آبمیوه های طبیعی به همراه وعده غذایی جایگزین بسیار ارزشمندی برای نوشابه های گازدار قندی ورژیمی می باشد به طوری که آب میوه حاوی ویتامین C و A می باشد که باعث افزایش جذب آهن موجود در وعده غذایی می شود و از طرف دیگر فاقد هرگونه افزودنی و اسید می باشد و از آسیب دیدن مینای دندان پیشگیری می شود.

مصرف آدامس

جویدن آدامس باعث افزایش ترشح بزاق می گردد که این امر باعث تنظیم میزان اسیدیته دهان می گردد. در انتخاب آدامس باید توجه بسیار کرد زیرا آدامس های حاوی قند بیشتر باعث پوسیدگی دندان میشوند.

غذاهایی که باعث پوسیدگی می شوند:

تمامی قندهای طبیعی از جمله: ساکارز (قند موجود در شکر) ، فروکتوز (قند میوه جات) ، گلوکز، مالتوز، قند اینورت. برخی از مواد غذایی حاوی قند هستند اما طعم شیرین ندارند لذا همواره در هنگام خرید حتما برچسب ترکیبات غذایی اجناس را بخوبی مطالعه کنید. قند های مصنوعی یا صنعتی هزاران بار از گلوکز شیرین تر میباشند اما به دلیل اینکه بدن توانایی هضم و جذب آنها راندارد در بدن تولید انرژی نمیکنند. تعدادی از آنها عبارتند از ساخارین، آسه سولفام پتاسیم، آسپارتام. از آسپارتام بیشتر در تولید نوشابه های رژیمی و از ساخارین در تولید شیرینی های رژیمی و قند مخصوص بیماران دیابتی استفاده می شود.

روش صحیح مسواک زدن

- مسواک را با زاویه ۴۵ درجه روی لثه قرار دهید.

- مسواک را در حالت فوق نگه دارید و آن را به آرامی از طرف لثه به طرف سطح رویی دندان حرکت دهید.

- مراقب باشید سطح داخلی، خارجی و روی دندان (محل جویدن) مسواک شود. جهت این کار مسواک را به عقب و جلو حرکت دهید. - سطح زبان را نیز مسواک کنید تا میکروب های روی زبان برداشته شوند.

روش صحیح کشیدن نخ دندان

۱- حدود ۴۵ سانتی متر از نخ دندان را جدا کنید.

۲- یک طرف از نخ دندان را اطراف انگشت میانی سمت راست و طرف دیگر را اطراف انگشت میانی چپ بپیچید.

۳- نخ را محکم بین انگشت اشاره و شست بگیرید.

۴- با حرکت ملایم نخ دندان را بین دندان ها بلغزانید.

اگر فاصله بین دو دندان بسیار کم باشد باید نخ دندان را به آرامی به عقب و جلو ببرید تا وارد فضای بین دو دندان شود. مراقب باشید نخ دندان به لثه ضربه و آسیب وارد نکند.

۵- نخ را به شکل نیم دایره (C) در آورید سپس فضای بین لثه و دندان را نخ بکشید.

۶- نخ دندان به آرامی در فضای بین دو دندان بالا و پائین ببرید.

به هنگام نخ کشیدن به نکات زیر توجه کنید:

* سطح عقب آخرین دندان فراموش نشود .
* از قسمت تمیز نخ دندان استفاده کنید. .
* اگر برای کشیدن نخ دندان مشکل دارید از خلال دندان استفاده کنید اما باید مراقب باشید تا به لثه خود آسیب وارد نکنید.

گاهی علیرغم انجام اقدامات فوق در بعضی از مناطق دندان که دسترسی به آن مشکل می باشد؛ پلاک تشکیل می شود. این گونه پلاک ها باید توسط دندانپزشک برداشته شوند.

سئوال های زیر را از دندانپزشک خود بپرسید:

* متناسب ترین نوع مسواک جهت دندان های شما چیست؟

* چه نوع دهان شویه برای شما مناسب است؟

*روش صحیح مسواک زدن و نخ کشیدن را به شما نشان دهد.

منابع

1- Dental Care: Avaiable from: http://www.mdconsult.com/das/patient/body/209838687-3/1025545282/10041/31864.html. Accessed July 2012.

2- Cleaning Your Teeth & Gum. Avaiable from http://www.ada.org/2624.aspx. Accessed July 20102

3- How to Brush: Avaiable from: http://www.colgate.com/app/Colgate/US/OC/Information/OralHealthBasics/GoodOralHygiene/BrushingandFloss1. Accessed July 2012.

3- Smeltzer,S. & Bar,B. Brunner & Suddarth's Text book of Medical Surgical Nursing. (2010) 11th ed. Lippincott Williams &Wilkins.

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان چهارمحال و بختیاری

عنوان :
اصول بهداشت دهان و دندان

Email: kashani@skums.ac.ir

گرد آورنده و تنظیم :لیلا نصیری نیکو

تایید کننده : دکتر روح اله معصومی

کد پمفلت:KH/PE/ONCO/300

طراحی و تدوین : واحد آموزش

بازنگری :1402

زیر نظر واحد آموزش مرکز