



موضوع:

بهداشت دهان و دندان

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت همگانی

مرکز آموزشی درمانی بو علی سینا

فروردین ۱۴۰۱

اولیه شناسایی شده و در صورت وجود پلاک در سطح دندان‌ها با جرم‌گیری دندان‌ها تمیز می‌شوند. همچنین در صورتی که درست مسواک نمی‌زنید اصول صحیح مسواک زدن و نخ دندان کشیدن را یاد می‌گیرید.

شرایط نگهداری از مسواک

- ❖ قبل از هر بار استفاده مسواک خود را با آب گرم بشویید
- ❖ مسواک را به حالت ایستاده در جایی قرار دهید تا خشک شود
- ❖ مسواک خود را حداقل هر سه الی چهار ماه یکبار تعویض کنید
- ❖ قرار دادن همه ی مسواک‌ها در یک لیوان به نحوی که سر آنها با هم در تماس باشند نیز ممکن است باعث انتقال میکروب از مسواک‌ها به یکدیگر شود
- ❖ برای تمیز کردن مسواک، مقداری دهانشویه حاوی الکل را در یک فنجان بریزید و مسواک را به مدت ۳۰ دقیقه در آن تکان دهید.
- ❖ نحوه ی مسواک زدن ضامن سلامت دندان‌ها و لثه شماست نه نوع مسواک

سبک زندگی خود را تغییر دهید

دخانیات مصرف نکنید: محصولات تنباکو علاوه بر این که باعث تغییر رنگ و لکه در دندان‌ها می‌شوند، خطر بیماری لثه و سرطان دهان را تا حد زیادی افزایش می‌دهد.

رژیم غذایی مناسب داشته باشید: رژیم غذایی مناسب و سالم در هر سنی برای حفظ سلامت لثه و دندان‌ها ضروری است. یک رژیم غذایی متعادل و سالم باید شامل تمام گروه‌های غذایی از جمله غلات، آجیل و مغزهای گیاهی، میوه و سبزیجات و محصولات لبنی باشد تا تمام مواد مغذی لازم برای بدن تأمین شود. برخی محققان معتقدند اسیدهای چرب امگا سه که در ماهی‌های چرب به وفور یافت می‌شود، می‌تواند خطر بیماری لثه را کمتر کند.

از مصرف غذاهای شیرین پرهیز کنید: هنگامی که غذاهای حاوی قند زیاد مصرف می‌کنید، باکتری‌های موجود در دهان قندها را به عنوان غذا مصرف کرده و اسید تولید می‌کنند. اسید باعث فرسایش مینا و ایجاد منافذی در دندان می‌شود که زمینه پوسیدگی دندان را فراهم می‌نماید. نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه و آب میوه برای سلامت دندان‌ها مضر هستند وقتی برای مدت طولانی‌تری آنها را می‌نوشید در نتیجه دندان‌هایتان مدت بیشتری در محیط اسیدی می‌ماند. نوشیدنی‌های گازدار وضعیت را بدتر می‌کنند چرا که خود حالت اسیدی داشت و به فرسایش دندان بیشتر دامن می‌زنند.

به دندانپزشک مراجعه کنید: هر شش ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید و در صورتی که بیماری لثه داشته‌اید، دفعات مراجعه خود را بیشتر کنید. در معاینات دندانپزشکی، پوسیدگی دندان در مراحل

توصیه‌های عمومی برای پیشگیری از پوسیدگی

دندان و بیماری لثه

عادات بهداشتی را از کودکی شروع کنید: علیرغم توصیه‌های اکید به جلوگیری از پوسیدگی دندان در کودکان، درصد زیادی از کودکان حتی پیش از ورود به مدرسه دچار پوسیدگی دندان می‌شوند.

توصیه می‌شود مراقبت‌های دندانی به محض بیرون زدن اولین دندان کودک (شش ماهگی) آغاز شود. در ابتدا دندان‌های کودک را با دستمال تمیز و مرطوب یا مسواک بسیار نرم تمیز کنید از حدود دو سالگی اجازه دهید کودک مسواک زدن را تمرین نماید اما در این سن خودتان بر مسواک زدن او باید نظارت داشته باشید.



به طور منظم دندان‌های خود را مسواک بزنند

محققان به این نتیجه رسیدند که مسواک زدن با خمیر دندان حاوی فلوراید به صورت منظم می‌تواند به ارتقاء بهداشت دهان و دندان و حفظ سلامت آنها کمک کند.

از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید

استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید می‌تواند ریسک پوسیدگی دندان را کاهش دهد و از سطح دندان محافظت نماید. فلوراید عنصری است که به طور طبیعی در دندان وجود دارد و به آن استحکام می‌دهد. کارشناسان معتقدند که دریافت فلوراید از چند منبع گوناگون بهترین روش برای جلوگیری از پوسیدگی است. فلوراید به‌طور طبیعی در غلظت پایین در منابع آب وجود دارد. بعضی مواد غذایی مانند گوشت قرمز، ماهی، تخم‌مرغ و چای نیز حاوی فلوراید هستند

تمیز کردن مسواک

مسواک را پس از هر بار استفاده بشویید و بگذارید تا خشک شود. پرزهای مسواک به مرور زمان پوسیده می‌شود و قدرت تمیزکنندگی آن از بین می‌رود، بنابراین بهتر است مسواک را هر سه تا چهار ماه یک بار عوض کنید.



به مدت زمان مسواک زدن خود توجه کنید

به طور کلی محققان به این نتیجه رسیده‌اند که مسواک زدن دندان‌ها به مدت ۲ دقیقه در مقایسه با مسواک زدن آنها به مدت یک دقیقه می‌تواند ریسک تشکیل پلاک را کاهش دهد. بنابراین شما باید برای مسواک زدن هر یک از دندان‌های خود حدود ۴ ثانیه وقت صرف کنید تا از تشکیل پلاک روی آنها جلوگیری شود

فاصله بین دندان‌های خود را تمیز کنید

تمیز کردن فاصله بین دندان‌ها به اندازه تمیز کردن سطح آنها حائز اهمیت است این کار به حفظ سلامت دهان و دندان کمک می‌کند. بنابراین باید حداقل روزی یک بار از نخ دندان برای تمیز کردن دندان‌های خود استفاده کنید.



شیر و سلامت دهان و دندان: شیر در واقع به حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند. قند شیر از نوع لاکتوز است که کمترین آسیب را به دندان‌ها می‌زند. از این گذشته کلسیم موجود در شیر دندان‌های شیری و دائمی را محکم و قوی می‌کند.