

نام سند	مسواک زدن
نگارش	اول
تاریخ صدور	۱۳۸۴
نام کامل فایل	مسواک زدن
شرح سند	مسواک زدن
نویسنده/مترجم	دفتر سلامت دهان و دندان

مقدمه :

طبق مطالعات انجام شده ، استان آذربایجان شرقی یکی از استانهایی است که میزان پوسیدگی در کودکان بالا بوده و مردم توان پرداخت هزینه های بالای خدمات دندانپزشکی را ندارند. برای پیشگیری از پوسیدگی روشهای مختلفی وجود دارد که یکی از روشهای موثر، استفاده منظم و درست از مسواک و خمیر دندان می باشد. که میتوان با رعایت صحیح بهداشت دهان و دندان (استفاده درست و صحیح از مسواک و خمیر دندان) در چند سال آینده باعث کاهش در میزان پوسیدگی باشیم. برای رعایت بهداشت دهان و دندان یکی از اصول مهم و اساسی انتخاب مسواک ، خمیر دندان و نخ دندان است .چه بسا با انتخاب مسواک و خمیر دندان نامناسب باعث آسیب زدن به دندانها و لثه ها باشیم .

* بنابراین برای کاهش آسیب به دندان و لثه در تهیه مسواک بایستی موارد زیر مورد توجه قرار گیرد:

۱- سایز مسواک باید متناسب با اندازه دهان همان فرد باشد.

۲- مسواک منحصر به فرد است (یعنی از مسواک فرد دیگر نمی توان استفاده کرد).

۳- سر مسواک با دسته آن در یک امتداد باشد، یا ترجیحا خمیدگی کمتری داشته باشد.

۴- موهای مسواک همه در یک سطح باشند . (ارتفاع موهای مسواک یکسان باشد).

۵- نوک موهای مسواک باید گرد باشد تا به لثه آسیب نرساند.

۶- جنس موهای مسواک باید نایلونی باشد . موهای نایلونی به علت یکنواختی، قابلیت ارتجاعی ، مقاومت در برابر شکستگی و عدم جذب آب ، ذرات مواد غذایی و پلاک میکروبی نسبت به موهای طبیعی ارجحیت دارد.



موهای طبیعی ، به دلیل آلودگی با ذرات میکروبی ، نرمی بیش از حد ، فقدان قابلیت ارتجاعی ، شکستگی . مطلوب نیستند.

۷- پس از مسواک کردن، مسواک در جای سر بسته نگهداری نشود، به علت مرطوب بودن مسواک باعث رشد میکروبها می شود

۸ - عمر مسواک بیشتر به روش مسواک زدن بستگی دارد تا مدت زمان استفاده از مسواک . مدت زمان استفاده از مسواک بین ۳ تا ۶ ماه است .

۹ - حداقل زمان مسواک زدن در هر نوبت ۴ تا ۵ دقیقه است. ایده آل آن است که بعد از هر وعده غذا ، دندان ها را مسواک زد یا حداقل دو بار

در روز ، صبح ها بعد از صبحانه و شبها قبل از خواب ، دندان ها را مسواک زد . (مخصوصاً مسواک زدن قبل از خواب از همه مهمتر است).



۱۰ - مسواک کودکان زودتر از بزرگسالان خراب می شود و باید زودتر عوض شود . چون کودکان مسواک را می جویند .

۱۱ - اگر موهای مسواک در یک سطح نباشد و یا موهای مسواک کج و نامنظم باشد بهتر است مسواک را عوض کنیم . (زمان را در نظر نمی گیریم).



مسواک نامناسب با موهای خمیده که باید تعویض گردد

روشهای مسواک زدن:

هدف از مسواک زدن : هدف اصلی از مسواک زدن برداشتن و پاک کردن پلاک میکروبی از روی دندانها و لثه می باشد. (پلاک میکروبی : عامل

بیماریهای لثه و پوسیدگی دندانها می باشد). بهتر است مسواک کردن در فرصت مناسب و با زمان کافی و توام با آرامش صورت پذیرد. البته ایده آل

آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی یا مواد قندی، دندانهایمان را مسواک کنیم . اگر نشد، در دو نوبت مسواک کردن دندانها حتما باید

صورت گیرد:

۱ - شب قبل از خواب: به دلیل اینکه در زمان خواب، جریان بزاق و حرکات زبان جهت تمیز کردن محیط دهان کاهش می یابد و دندانها مستعد

پوسیدگی می شوند.

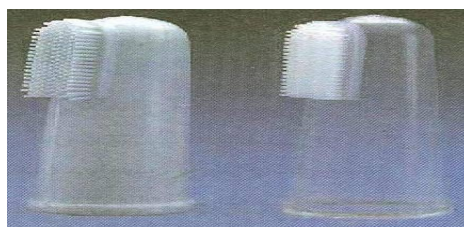
۲ - صبح بعد از صبحانه

روش مسواک زدن در کودکان زیر ۳ سال

- با رویش دندانهای شیری والدین باید نسبت به تمیز نگهداشتن دندانهای فرزند خود اهمیت دهند. جهت تمیز کردن سطوح

بیرونی، سطوح داخلی، سطوح جونده دندانها در کودکان زیر ۳ سال با استفاده از مسواک انگشتی پس از هر وعده شیر یا غذا باید

دندانهای کودک را تمیز کرد. در کودکان زیر ۳ سال والدین باید دندانهای کودک را مسواک کنند.



- در صورت نبودن مسواک انگشتی میتوان به دور انگشت اشاره پارچه تمیز و مرطوب پیچانده و دندانهای کودک را تمیز کرد.

- حرکت مسواک در سطوح بیرونی، سطوح داخلی، سطوح جونده دندانها به صورت رفت و برگشت (افقی) است.

- فقط جهت تمیز کردن سطوح داخلی دندانها از مسواک به صورت عمودی استفاده می شود. (حرکت مسواک از لثه به طرف دندانها)



- والدین جهت تمیز کردن سطوح بین دندانی، از زمانی که تماس بین دندانی ایجاد می شود ، باید از نخ دندان استفاده کنند.

روش مسواک زدن در کودکان زیر ۳ تا ۵ سال

- نقش اصلی در این گروه سنی به عهده والدین میباشد. ولی کودک از این سن باید با مسواک و مسواک زدن آشنا یی پیدا کرده و عادت به مسواک زدن نماید. والدین هنگام مسواک زدن دندانهای کودکان باید پشت سر او باشند.



- حرکت مسواک در سطوح بیرونی، سطوح جونده دندانها به صورت افقی (رفت و برگشت) و حرکت مسواک در سطوح داخلی دندانها به صورت عمودی (از لثه به طرف سطح جونده دندانها) می باشد. چون در گروه سنی ۳ تا ۵ سال تماس بین دندانی وجود دارد والدین جهت تمیز کردن سطوح بین دندانی باید از نخ دندان استفاده کرد.

روش مسواک زدن در کودکان زیر ۶ تا ۱۲ سال

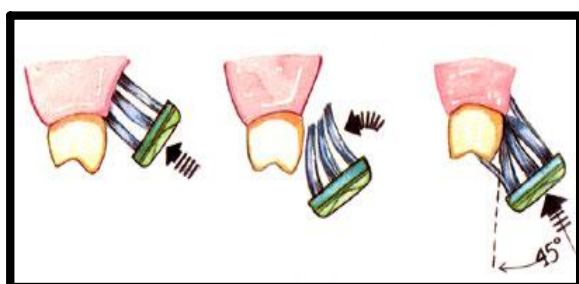
- کودکان در این سنین باید به صورت مستقل بتوانند مسواک بزنند اما والدین باید نظارت داشته باشند.

- سعی شود بلا فاصله پس از صرف غذا مسواک بزنند

- حرکت مسواک در سطوح بیرونی دندانها: موهای مسواک

با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندانها و به صورت لرزشی از لثه به طرف دندانها می باشد.

روش قرار دادن موهای مسواک در فک بالا و پائین



غلط

غلط

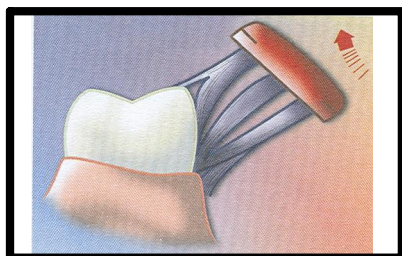
صحیح



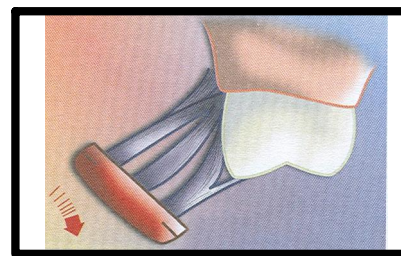
صحیح

غلط

غلط



(فک پایین)

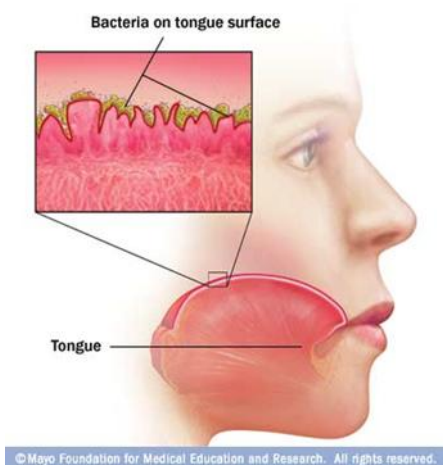


(فک بالا)

مسواک را با زاویه ۴۵ درجه بین دندان و لثه قرار می دهیم

- حرکت مسواک در سطوح جونده دندانها به صورت افقی (رفت و برگشت) می باشد.
- حرکت مسواک در سطوح داخلی دندانها به صورت عمودی (از لثه به طرف سطح جونده دندانها) می باشد.
- چون در کودکان ۶ تا ۱۲ سال تماس بین دندانی وجود دارد جهت تمیز کردن سطوح بین دندانی کودکان، والدین باید از نخ دندان استفاده نمایند.

روش مسواک زدن در بزرگسالان



۸۰ تا ۹۰ درصد بوی بد دهان مربوط به دهان و دندانها است.

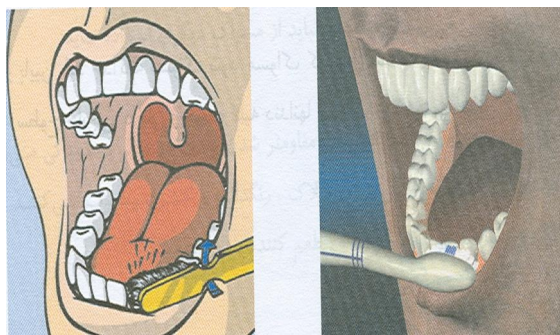
قسمت خلفی زبان بیشترین نقش را دارد.

- دسترسی کمتر در حین مسواک زدن
- وجود پرزهای زبان
- وسعت بیشتر زبان در مقایسه با سایر قسمتهای دهان
- وجود شیارهای وسیع در بعضی از افراد

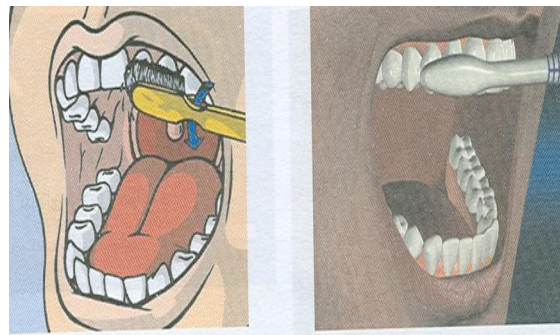
- تفاوت زیادی بین روش مسواک زدن کودکان ۶ تا ۱۲ سال و بزرگسالان وجود ندارد.

بزرگسالان علاوه بر دندانها و لثه باید برای جلوگیری از بوی بد دهان روی زبان را هم مسواک بزنند.

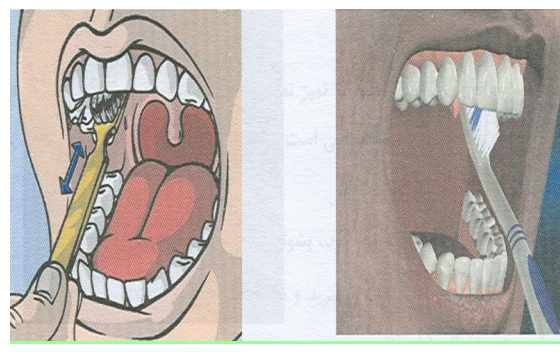
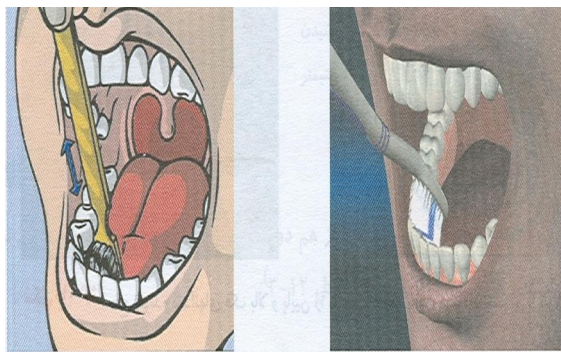
- حرکت مسواک در سطوح بیرونی دندانها: موهای مسواک با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندانها و به صورت لرزشی از لثه به طرف دندانها می باشد.



دندانهای فک پایین را با حرکت مسواک به سمت بالا تمیز می کنیم

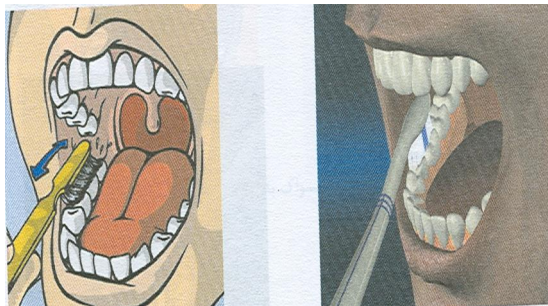


دندانهای فک بالا را با حرکت مسواک به سمت پایین تمیز می کنیم

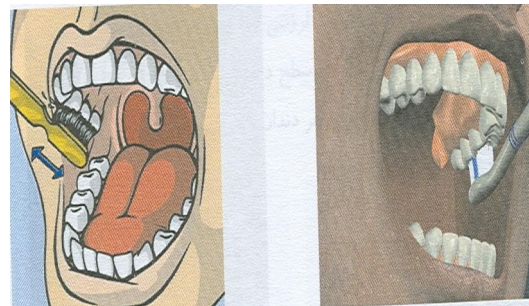


با عمودی گرفتن مسواک و بالا و پایین بردن آن سطح داخلی دندانهای جلوی فک بالا و پایین را مسواک می کنیم

- حرکت مسواک در سطوح بیرونی، سطوح جونده دندانها به صورت افقی (رفت و برگشت) و حرکت مسواک در سطوح داخلی دندانها به صورت عمودی (از لثه به طرف سطح جونده دندانها) می باشد.



سطح جونده دندانهای فک پایین را با عقب و جلو بردن مسواک تمیز می کنیم



سطح جونده دندانهای فک بالا را با عقب و جلو بردن مسواک تمیز می کنیم

* بنابراین برای مسواک زدن بایستی موارد زیر مورد توجه قرار گیرد:

- ۱- سر و دسته مسواک در یک امتداد یا خمیدگی کمتری داشته باشد. موهای مسواک نایلونی باشد.
- ۲- روزانه حداقل در دو نوبت (صبحها بعد از صبحانه، شبها بعد از شام و قبل از خواب) دندانهای خود را مسواک کنند.
- ۳- پس از مسواک زدن، مسواک در جای سربسته نگهداری نشود.
- ۴- حداقل مدت زمان مسواک زدن ۵ دقیقه می باشد.
- ۵- در موقع مسواک زدن خمیر را در بین موهای مسواک قرار دهید.

منبع مورد استفاده در تدوین متون آموزشی

نوع منبع	عنوان	مؤلف/تهیه کننده	تاریخ تهیه	محل انتشار
کتاب	سلامت دهان و دندان (مجموعه کتب آموزش بهورزی)	دفتر سلامت دهان و دندان	۱۳۸۴	وزارت بهداشت و درمان