



خمیر دندان

مقدمه

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 .

لذا در هنگام تهیه خمیر دندان موارد زیربایستی در نظر گرفته شود:

شرط موثر بودن خمیر دندان در بهداشت دهان و دندان آن است که تماس نزدیکی با دندانها داشته باشد، لذا توصیه می شود: ■ خمیر دندان را با فشار در بین موهای مسواک قرار دهید.

ترکیبات درمانی خمیر دندان

فلوراید ماده ای است معدنی که به طور طبیعی در آب آشامیدنی مناطق یافت می شود و باعث مقاومت مینای دندان در برابر پوسیدگی می گردد.

استفاده از نمک خشک ، جوش شیرین یا سایر پودرها جهت مسواک زدن صحیح نمی باشد .

از جمله خمیر دندانهای مناسب می توان به **Crest - Gleem - Agua Fresh - Colgate** و خمیر دندانهای ضد حساسیت به **Denguel - protect - Sensodyne** اشاره کرد .



گروه های هدف این متن آموزشی

- مادران دارای کودک زیر ۷ سال
- مربیان مهدهای کودک
- معلمان و مدیران دوره ابتدایی
- رابطین بهداشتی

منابع استفاده شده در تهیه این متن آموزشی

- مجموعه کتب آموزش بهورزی/ قسمت بهداشت دهان و دندان / سال انتشار ۱۳۸۴ دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



- خمیر دندان حاوی فلوراید بوده و خوشبو و خوش طعم باشد. مسواک زدن ترجیحاً با خمیر دندان باشد .
- اگر خمیر دندان در دسترس نباشد، می توان بدون خمیر دندان هم مسواک زد.
- مواد ساینده در خمیر دندان باعث برداشتن رسوبات ، رنگ چای ، قهوه و سیگار می گردد.
- مواد خوش طعم کننده در خمیر دندان مسواک زدن را دلپذیرتر کرده و سبب مطبوع شدن تنفس می شود.