

## مسواک زدن

### مقدمه :

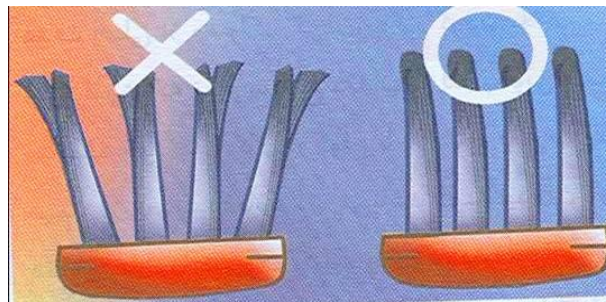
طبق مطالعات انجام شده، استان آذربایجان شرقی یکی از استانهایی است که میزان پوسیدگی در کودکان بالا بوده و مردم توان پرداخت هزینه های بالای خدمات دندانپزشکی را ندارند. برای پیشگیری از پوسیدگی روشهای مختلفی وجود دارد که یکی از روشهای موثر استفاده منظم و درست از مسواک و خمیر دندان می باشد که میتوان با رعایت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

سایز مسواک باید متناسب با اندازه دهان همان فرد باشد.

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

نوک موهای مسواک به لثه آسیب نرساند.

جنس موهای مسواک باید نایلونی باشد . موهای نایلونی به علت قابلیت ارتجاعي یکنواخت، 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 ارتجاعي، شکستگی مطلوب نیستند.

پس از مسواک کردن، مسواک در جای سر بسته نگهداری نشود، مرطوب بودن مسواک باعث رشد میکروبها می شود.

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 .

حداقل زمان مسواک زدن در هر نوبت ۴ تا ۵ دقیقه است



مسواک کودکان زودتر از بزرگسالان خراب می شود و باید زودتر عوض شود. چون کودکان مسواک را می جویند. اگر موهای مسواک کج و نامنظم شد بهتر است مسواک را عوض کنیم .(زمان را در نظر نمی گیریم).



مسواک نامناسب یا موهای خمیده که باید تعویض گردد

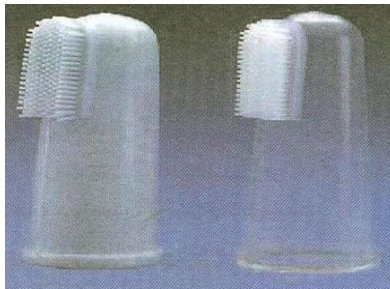
**هدف از مسواک زدن:** هدف اصلی از مسواک زدن برداشتن و پاک کردن پلاک میکروبی\* از روی دندانها و لثه می باشد. (\*پلاک میکروبی: عامل بیماریهای لثه و پوسیدگی دندانها می باشد). بهتر است مسواک کردن در فرصت مناسب و با زمان کافی و توام با آرامش صورت پذیرد. البته ایده آل آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی 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. (مخصوصاً مسواک زدن قبل از خواب از همه مهمتر است).
- ۲ - صبح بعد از صبحانه

### روشهای مسواک زدن:

#### روش مسواک زدن در کودکان زیر ۳ سال

با رویش دندانهای شیری، والدین باید نسبت به تمیز نگهداشتن دندانهای فرزندان خود اهمیت بدهند. در کودکان زیر ۳ سال باید دندانهای کودک با استفاده از **مسواک انگشتی**، پس از هر وعده شیر یا غذا (سطوح بیرونی، سطوح داخلی، سطوح جلوه دندانها) تمیز گردد. مسواک کردن دندانهای کودکان زیر ۳ سال به عهده والدین می باشد.



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 جلوه 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

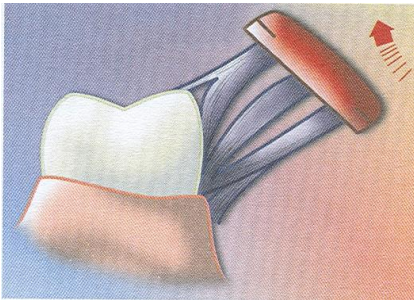
نقش اصلی در این گروه سنی به عهده والدین میباشد. ولی کودک از این سن باید با مسواک و مسواک زدن آشنایی پیدا کند و عادت به مسواک زدن نماید. والدین هنگام مسواک زدن دندانهای کودکان باید پشت سر او قرار بگیرند.



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 کنند.

### روش مسواک زدن در کودکان زیر ۶ تا ۱۲ سال

کودکان در این سنین با نظارت والدین باید به صورت مستقل بتوانند مسواک بزنند. والدین باید پیگیری نمایند تا کودکان پس از صرف غذا حتما دندانهایشان را 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.



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



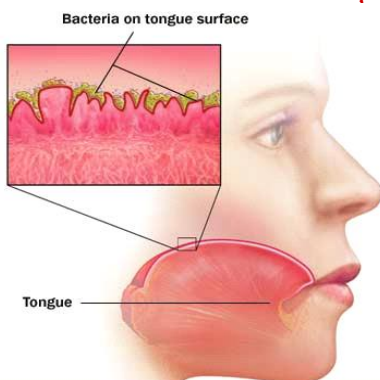
شکل ۱۵- روش قرار دادن موهای مسواک

حرکت مسواک در سطوح جونده دندانها به صورت افقی (رفت و برگشت) و 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 باید از نخ دندان استفاده شود.

### روش مسواک زدن در بزرگسالان

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.

**80 تا 90 درصد بوی بد دهان مربوط به دندانها است.**

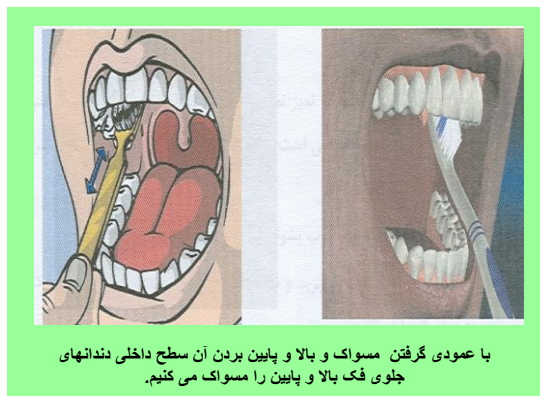
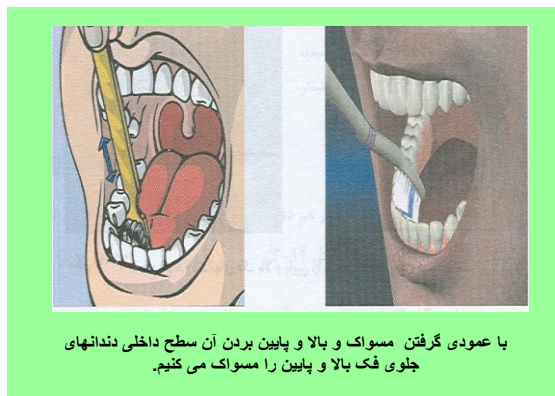
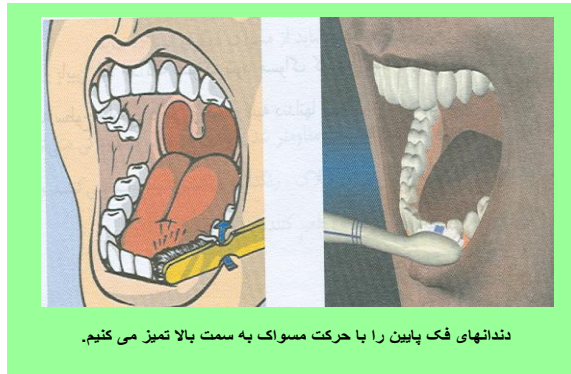


© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

قسمت خلفی زبان به علل زیربیشترین نقش را در ایجاد بوی بد دهان 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

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.



حرکت مسواک در 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.



### نکات مهم:

- ۱- روزانه حداقل در دو نوبت (صبح ها بعداز صبحانه، شبها بعداز شام و قبل از خواب) دندانهای خود را مسواک کنید.
- ۳- پس از مسواک زدن، مسواک در جای سر بسته 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.

## نکات مهم در انتخاب و استفاده از خمیر دندان:

- ۱ - 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 در بین موهای مسواک قرار دهید.
- ۲ - خمیر دندان حاوی فلوراید و خوشبو و خوش طعم باشد. مواد خوش طعم کننده در خمیر دندان مسواک زدن را دلپذیرتر کرده و سبب مطبوع شدن تنفس می شود.
- ۳ - فلوراید برای پیشگیری از پوسیدگی دندان به خمیر دندان اضافه می گردد
- ۴ - مسواک زدن ترجیحاً با خمیر دندان باشد. اگر خمیر دندان در دسترس نباشد، می توان بدون خمیر دندان هم مسواک زد.
- ۵ - مواد ساینده در خمیر دندان باعث برداشتن رسوبات، رنگ چای، قهوه و سیگار می گردد و مقدار آن نیز باید در حد مجاز باشد.
- ۶ - استفاده از نمک خشک ، جوش شیرین یا سایر پودر های ساینده برای مسواک زدن و سفید کردن دندانها صحیح نمی باشد .
- ۷ - از خمیر دندان استاندارد و دارای تاییدیه از وزارت بهداشت استفاده کنید.



## نخ دندان

### مقدمه :

طبق تحقیقات انجام شده شروع بیماریهای لثه و پوسیدگی دندانها در اغلب موارد از سطوح بین دندانی است و علت آن عدم توانایی در تمیز کردن سطوح بین دندانها میباشد. برای جلوگیری از بیماریهای لثه و پوسیدگی دندانها حتماً باید از نخ دندان استفاده نمود. اکثریت مردم روش استفاده از نخ دندان را نمی دانند.

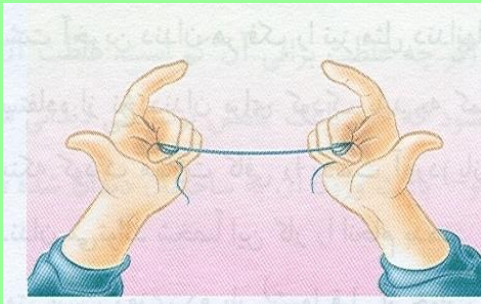
برای رعایت بهداشت دهان و دندان یکی از اصول مهم و اساسی انتخاب نخ دندان مناسب و استفاده صحیح از آن می باشد. بهتر است بعد از هر بار مصرف مواد غذایی و یا مواد قندی سطوح بین دندانی را با استفاده از نخ دندان تمیز کرد و یا حداقل یک بار شبها قبل از خواب با استفاده از نخ دندان سطوح بین دندانی را تمیز کرد.

**برای استفاده درست از نخ دندان باید موارد زیر را رعایت نمود.**

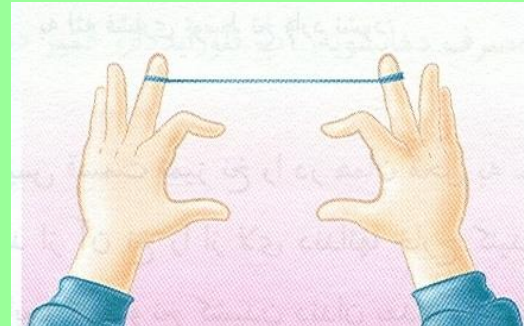
- ۱- بهتر است استفاده از نخ دندان در مقابل آئینه باشد.
- ۲- قبل از استفاده از نخ دندان دست ها را با آب و صابون خوب بشویید.
- ۳- حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتی متر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ را که بریده اید در هر دو دست به دور انگشت وسط بپیچید.

۴- سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دست آزاد می ماند.

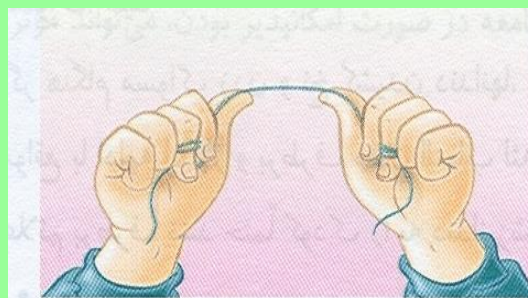
۵- قطعه ای از نخ به طول ۲ تا ۲.۵ سانتی متر را بین انگشتان شست و اشاره دست ها نگهدارید.



با بستن سه انگشت آخر، انگشت نشانه و شست دو دست آزاد مانده و قدرت مانور بالایی به شما می دهد.



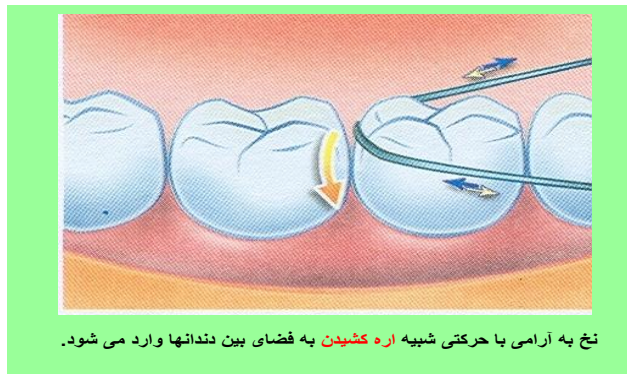
برای نخ کشیدن دندانها، حداقل ۳۰ تا ۴۵ سانتی متر نخ جدا کنید.



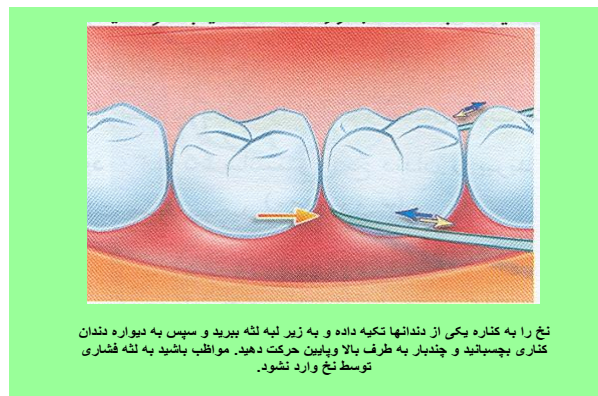
طول نخ که بین انگشتان دست آزاد باقی می ماند ۲ تا ۲/۵ سانتی متر طول دارد.

۶- برای وارد کردن نخ بین دندان های فک پایین از دو انگشت اشاره و بین دندان های فک بالا از دو انگشت شست یا یک شست و یک اشاره استفاده کنید.

۷- نخ را با حرکتی شبیه اره کشیدن با آرامی به فضای بین دندانها وارد کنید مراقب باشید فشار نخ لثه را زخمی نکند.



۸- پس از این که نخ وارد فضای بین دندانی کردید ابتدا نخ را به سطح کناری دندان جلویی تکیه داده و با ملایمت به زیر لبه لثه برده و آن را به دیواره دندان چسبانده و چندبار به طرف بالا و پایین حرکت دهید به آرامی این عمل را انجام دهید تا به لثه مجاور دندان آسیب نرسانید.



۹- سپس قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان پشتی بچسبانید و همین کار را تکرار کنید، بعد از آن نخ را از لای دندانها خارج کنید. آن قسمت از نخ را که برای این دندانها استفاده کرده اید جابجا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندانها تکرار کنید.

#### توجه کنید که :

پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندانهای دیگر نخ بکشید.  
استفاده از نخ دندان برای کودکان باید به کمک والدین انجام پذیرد. پس از این که کودک مهارت کافی را بدست آورد باز هم تا مدتی با نظارت والدین این کار را انجام شود.  
اگر هنگام مسواک زدن و نخ کشیدن دندانها، درد و خونریزی وجود داشت جای نگرانی نیست در اکثر مواقع با ادامه این کار و برطرف شدن التهاب لثه درد و خونریزی هم از بین می رود. اگر پس از یک هفته علائم برطرف نشد حتماً به دندانپزشک مراجعه نمایید.  
از زمانی که تماس بین دندانها ایجاد می شود باید از نخ دندان استفاده کرد. اما تا زمانی که کودک توانایی کافی را ندارد باید والدین کمک کنند. کودکان معمولاً از ۹ سالگی باید به طور مستقل از نخ دندان استفاده نمایند.

#### نکات مهم در انتخاب و استفاده از نخ دندان:

- ۱- به جای نخ دندان برای تمیزکردن سطوح بین دندانها از هیچ نوع نخ دیگر یا وسایل سخت و نوک تیز مثل سنجاق، چوب کبریت و یا خلال دندان استفاده نشود.
- ۲- در دندانهای طبیعی ، نخ دندان بدون موم انتخاب شود.
- ۳- در دندانهای مصنوعی (پروتزهای ثابت) نخ دندان با موم بهتر است.
- ۴- شبها قبل از خواب حتماً از نخ دندان استفاده کنید.
- ۵- اگر هنگام استفاده از نخ دندان خونریزی از لثه ها وجود دارد به مرور برطرف می شود در غیر این صورت به دندانپزشک مراجعه کنید.