

مقدمه :

طبق تحقیقات انجام شده اکثر پوسیدگی های دندانی ،از تماس بین دندانها ایجاد می شوند. علت آن عدم توانایی در تمیز کردن سطوح بین دندانها میباشد.مردم اعتقاد دارند با مسواک زدن میتوان تمام سطوح دندانی را تمیز کرد در صورتیکه برای تمیز کردن سطوح بین دندانی باید از نخ دندان استفاده کرد.و اکثریت مردم روش استفاده از نخ دندان را نمی دانند.

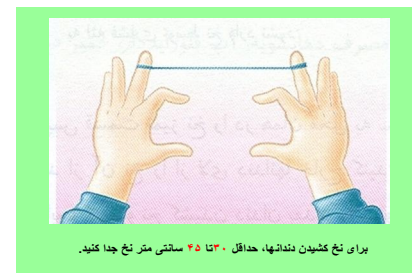
برای رعایت بهداشت دهان و دندان یکی از اصول مهم و اساسی انتخاب نخ دندان مناسب و استفاده صحیح از آن می باشد.

*** دلایل استفاده از نخ دندان عبارتند از:**

سطوح بین دندانی به هیچ وجه با استفاده از مسواک تمیز نمی شود و تنها با استفاده از نخ دندان می توان این سطوح را تمیز کرد. نخ دندان ،نخ ابریشمی مخصوصی است که باید آن را از داروخانه تهیه کرد.

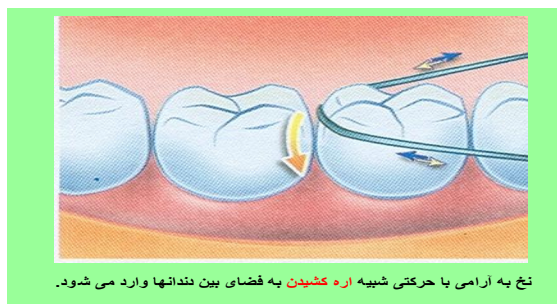
برای استفاده درست از نخ دندان باید موارد زیر را رعایت کرد:

- شروع بیماریهای لثه و پوسیدگی دندانها در اغلب موارد از سطوح بین دندانی است برای جلوگیری از بیماریهای لثه و پوسیدگی دندانها حتماً از نخ دندان استفاده کنید .
- بهتر است بعداز هر بار مصرف مواد غذایی و یا مواد قندی سطوح بین دندانی را با استفاده از نخ دندان تمیز کرد. و یا حداقل یک بارشبها قبل از خواب با استفاده از نخ دندان سطوح بین دندانی راتمیز کرد.
- بهتر است استفاده از نخ دندان در مقابل آئینه باشد . نخ دندان به اندازه ۳۵ تا ۴۰ سانتی متر با استفاده از انگشتان در محل تماس بین دندان ها به آرامی و با حرکت اره مانند عبور داده شود.
- قبل از استفاده از نخ دندان دست ها را با آب و صابون خوب بشویید.
- 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 پیچید.
- 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.
- قطعه ای از نخ به طول ۲ تا ۲,۵ سانتی متر را بین انگشتان شست و اشاره دست ها نگهدارید.



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

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



- پس از این که نخ را 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.



- 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 :

- ۱ - پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندانهای دیگر نخ بکشید.
- ۲ - استفاده از نخ دندان برای کودک باید به کمک والدین که آموزش دیده باشند انجام پذیرد. پس از این که کودک مهارت کافی رابدست آورد باز هم تا مدتی با نظارت والدین جهت استفاده صحیح از نخ دندان می تواند شخصاً این کار را انجام بدهد.

صفحه : ۳	گروه هدف : دانش آموزان	عنوان / موضوع آموزشی : نخ دندان
	آموزش دهنده : بهروز	

۳ - بهتر است روزی دوبار (شبها قبل از خواب و صبحها بعد از صبحانه) از نخ دندان و مسواک استفاده کنید. در غیر این صورت حداقل شبها قبل از خواب از نخ دندان استفاده کرده سپس دندانها را مسواک کنید.

۴- 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 کودک را به دندانپزشک ارجاع دهید.

۵ - 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.

۶ - کودکان معمولاً از ۹ سالگی باید به طور مستقل از نخ دندان استفاده نمایند.

نکته مهم:

به جای نخ دندان برای تمیزکردن سطوح بین دندانها از هیچ نوع نخ دیگر یا وسایل سخت و نوک تیز مثل سنجاق و چوب کبریت استفاده نکنید. در ضمن توجه داشته باشید که خلال دندان وسیله ایست که به آسانی به لثه آسیب می رساند و استفاده از آن توصیه نمی شود.

*** بنابراین در انتخاب نخ دندان بایستی موارد زیر مورد توجه قرار گیرد:**

۱ - در دندانهای طبیعی ، نخ دندان بدون موم انتخاب شود.

۲ - در دندانهای مصنوعی (پروتزهای ثابت) نخ دندان با موم بهتر است.

۳- شبها قبل از خواب حتما از نخ دندان استفاده کنید.

۴- اگر هنگام استفاده از نخ دندان خونریزی از لثه ها وجود دارد به مرور بر طرف می شود در غیر این صورت به دندانپزشک مراجعه کنید.

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