

مسواک زدن

مقدمه :

طبق مطالعات انجام شده استان آذربایجان شرقی یکی از استانهای است که میزان پوسیدگی در کودکان بالا بوده و مردم توان پرداخت هزینه های بالایی 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 ، نخ دندان است .

چه بسا با انتخاب مسواک و خمیر دندان نامناسب باعث آسیب زدن به دندانها و لثه ها باشیم .

سایز مسواک باید متناسب با اندازه دهان همان فرد باشد.

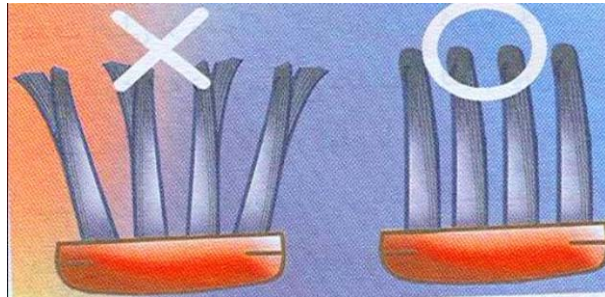
مسواک منحصر به فرد است (یعنی از مسواک فرد دیگر نمی توان استفاده کرد).

سر مسواک با دسته آن در یک امتداد باشد، یا ترجیحاً خمیدگی کمتری داشته باشد.

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

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

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. پس از مسواک کردن، مسواک در جای سر بسته نگهداری نشود، به علت 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 3 تا 6 ماه است .

حداقل زمان مسواک زدن در هر نوبت 4 تا 5 دقیقه است. ایده آل آن ممکن 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).



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



ی خمیده که باید تعویض گردد مسواک نامناسب با موها

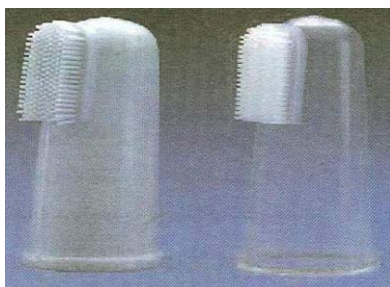
روشهای مسواک زدن:

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:

- 1 - 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.
- 2 - 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 3 سال با استفاده از مسواک انگشتی پس از هر وعده شیر یا غذا باید دندانهای کودک را تمیز کرد. در کودکان زیر 3 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 آشنایی پیدا کرده و عادت به مسواک زدن نماید. والدین هنگام مسواک زدن دندانهای کودکان باید پشت سر او باشند.



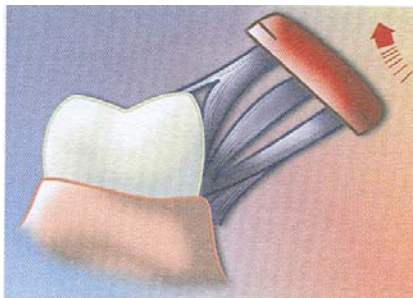
حرکت مسواک در سطوح بیرونی، سطوح جونده دندانها به صورت افقی (رفت و برگشت) و حرکت مسواک در سطوح داخلی دندانها به صورت عمودی (از لثه به طرف سطح جونده دندانها) می باشد. چون در گروه سنی 3 تا 5 سال تماس بین دندانی وجود دارد والدین جهت تمیز کردن سطوح بین دندانی باید از نخ دندان استفاده کنند.

روش مسواک زدن در کودکان زیر ۶ تا ۱۲ سال

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

سعی شود بلافاصله پس از صرف غذامسواک بزنند

حرکت مسواک در سطوح بیرونی دندانها: موهای مسواک با زاویه 45 درجه نسبت به محور طولی دندانها و به صورت لرزشی از لثه به طرف دندانها می باشد.



یه مسواک را با زاویه 45 لثه و دندان قرارمی دهیم درجه ب.



شکل ۱۵- روش قرار دادن موهای مسواک

حرکت مسواک در سطوح جونده دندانها به صورت افقی (رفت و برگشت)

حرکت مسواک در سطوح داخلی دندانها به صورت عمودی (از لثه به طرف سطح جونده دندانها) می باشد.

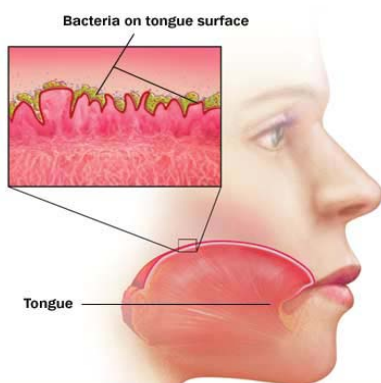
چون در کودکان 6 تا 12 سال تماس بین دندانی وجود دارد جهت تمیز کردن سطوح بین دندانی کودکان و والدین باید از نخ دندان استفاده نمایند.

روش مسواک زدن در بزرگسالان

تفاوت زیادی بین روش مسواک زدن کودکان 6 تا 12 سال و بزرگسالان ندارد. بزرگسالان علاوه بر دندانها و لثه باید برای جلوگیری از بوی بد دهان روی زبان را هم مسواک بزنند.

80 تا 90٪ بد دهان مربوط به دهان و درصد بو دندانها است.

ی زبان بیشترین نقش را دارد قسمت خلف.



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

- ی کمتر در حین مسواک زدن دسترس
- ی زبان وجود پرزها
- یشتر زبان در مقایسه با سایر قسمتهای دهان وسعت ب
- یارهای وسیع در بعضی از افراد وجود ش

حرکت مسواک در سطوح بیرونی دندانها: موهای مسواک با زاویه 45 درجه نسبت به محور طولی دندانها و به صورت لرزشی از لثه به طرف دندانها می باشد.





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.



نکات مهم:

- 1- سر و دسته مسواک در یک امتداد یا خمیدگی کمتری داشته باشد. موهای مسواک نایلونی باشد.
- 2- روزانه حداقل در دو نوبت (صبحها بعداز صبحانه، شبها بعداز شام و قبل از خواب) دندانهای خود را مسواک کنند.
- 3- پس از مسواک زدن، مسواک در جای سر بسته نگهداری نشود.
- 4- حداقل مدت زمان مسواک زدن 5 دقیقه می باشد.
- 5- در موقع مسواک زدن خمیر را در بین موهای مسواک قرار دهید.

خمیر دندان

مقدمه :

برای رعایت بهداشت دهان و دندان یکی از اصول مهم و اساسی انتخاب مسواک ، خمیر دندان ، نخ دندان است . چه بسا با انتخاب مسواک و خمیر دندان نامناسب باعث آسیب زدن به دندانها و لثه ها باشیم . 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. خمیر دندان حاوی فلوراید باشد . 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. ترکیبات درمانی خمیر دندان: فلوراید ماده ای است معدنی که به طور طبیعی در آب آشامیدنی مناطق یافت می شود . فلوراید باعث مقاومت مینای دندان در برابر پوسیدگی می شود . - استفاده از نمک خشک ، جوش شیرین یا سایر پودرها جهت مسواک زدن صحیح نمی باشد . - خمیر دندان مناسب Agua Fresh -Colgate – Crest - Gleem - خمیر دندان ضد حساسیت Denguel – protect – Sensodyne



نکات مهم:

- 1 - خمیر دندان حاوی فلوراید باشد.
- 2 - خمیر دندان را با فشار در بین موهای مسواک قرار دهید.
- 3 - خمیر دندان خوش طعم و خوش بو باشد.
- 4- از پودرهای ساینده برای سفید کردن و تمیز کردن دندانها استفاده نکنید.

نخ دندان

مقدمه :

طبق تحقیقات انجام شده اکثر پوسیدگی های دندان، 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 دندان را تمیز کرد در صورتیکه برای تمیز کردن سطوح بین دندان 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.

سطوح بین دندان 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 دندان است برای جلوگیری از بیماریهای لثه و پوسیدگی دندانها حتماً از نخ دندان استفاده کنید .

بهتر است بعد از هر بار مصرف مواد غذایی و یا مواد قندی سطوح بین دندان را با استفاده از نخ دندان تمیز کرد. و یا حداقل یک بار شبها قبل از خواب با استفاده از نخ دندان سطوح بین دندان را تمیز کرد.

بهتر است استفاده از نخ دندان در مقابل آئینه باشد . نخ دندان به اندازه 35 تا 40 سانتی متر با استفاده از انگشتان در محل تماس بین دندان ها به آرامی و با حرکت اره مانند عبور داده شود.

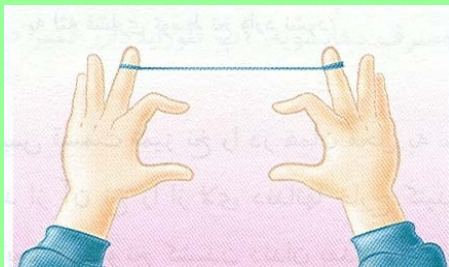
(1) قبل از استفاده از نخ دندان دست ها را با آب و صابون خوب بشوید.

(2) حدود 30 تا 45 سانتی متر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ را که بریده اید در هر دو دست به دور انگشت وسط

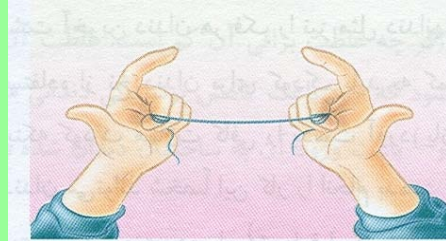
پیچید.

(3) 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.

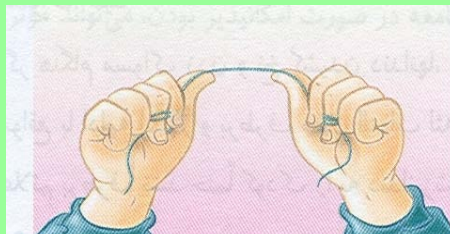
(4) قطعه ای از نخ به طول 2 تا 2.5 سانتی متر را بین انگشتان شست و اشاره دست ها نگهدارید.



ی نخ کشیدن دندانها، حداقل بر 30 تا 5 متر نخ جدا کنید سانت.



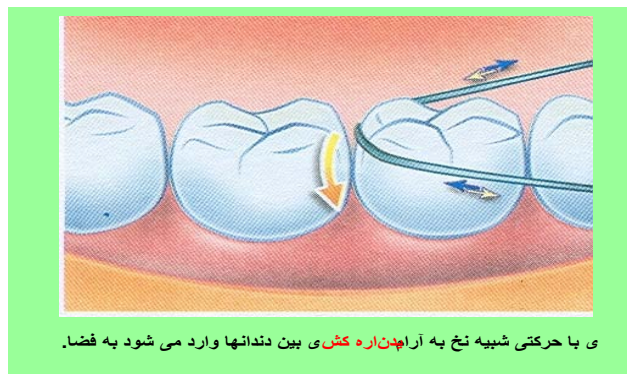
با پستن سه انگشت آخر، انگشت نشانه و شست دو دست آزاد مانده و بی قدرت متور بالا ی دهیه شما ج.



ی که بین انگشتان دست آزاد باقی می ماند طول نخ 2 تا 5 متر طول دارد سانت.

(5) 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.

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



7) پس از این که نخ وارد فضای بین دندانی گردید 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.



8) 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 کودک باید به کمک والدین که آموزش دیده باشند انجام پذیرد. پس از این که کودک مهارت کافی را بدست آورد باز هم تا مدتی با نظارت والدین جهت استفاده صحیح از نخ دندان می تواند شخصاً این کار را انجام بدهد. 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. 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 بدهید.

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 9 سالگی باید به طور مستقل از نخ دندان استفاده نمایند.

نکته مهم:

به جای نخ دندان برای تمیز کردن 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.

1 – در دندانهای طبیعی ، نخ دندان بدون موم انتخاب شود.

2 – در دندانهای مصنوعی (پروتزهای ثابت) نخ دندان با موم بهتر است.

3- شبها قبل از خواب حتماً از نخ دندان استفاده کنید.

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