

آموزش سلامت دهان و دندان

اولین قدم برای سلامت، پیشگیری از بروز بیماری و درمان آن در مراحل اولیه می‌باشد. هر فردی در طول زندگی خود دو سری دندان دارد: دندانهای شیری و دائمی دندانهای شیری از سن ۶ ماهگی تا ۳ سالگی در دهان رویش می‌یابند. از سن ۶ تا ۱۲ سالگی به مرور این دندانها می‌افتند و بجای آنها دندانهای دائمی رویش می‌یابند و تا پایان عمر در دهان باقی می‌مانند.

از وظایف مهم و اختصاصی دندانهای شیری موارد زیر را می‌توان نام برد:

- نقش اساسی در جویدن، تغذیه و سلامت عمومی
- حفظ زیبایی، تلفظ صحیح کلمات و کمک به سلامت روحی و روانی کودک
- حفظ فضای لازم جهت رویش دندانهای دائمی و در نهایت جلوگیری از به هم‌ریختگی دندانها و کاهش نیاز به درمانهای ارتودنسی (یکی از دلایل مهم کج بودن دندانهای دائمی، از دست رفتن زود هنگام دندانهای شیری است)
- نهایتاً پوسیدگی دندانهای شیری موجب آسیب به جوانه دندانهای دائمی می‌گردد.

دندان ۶ سالگی

اولین دندان دائمی، نخستین آسیای بزرگ (دندان شماره ۶) است که در سن ۶ سالگی، روی قوس فکي، پشت دندانهای شیری رویش می‌یابد. (قبل از رویش این دندان هیچ دندان شیری نمی‌افتد و به همین دلیل والدین تصور می‌کنند که این دندان شیری است.)

عوامل پوسیدگی را

۱. عدم رعایت بهداشت دهان و دندان (عدم استفاده از مسواک و نخ دندان) در زمان مناسب منجر به تشکیل لایه میکروبی می‌شود. ۲ الی ۵ دقیقه بعد از استفاده از مواد قندی و غذا، اسیدهای مخرب ناشی از فعالیت میکروبهای موجود در لایه میکروبی تولید شده و به مدت ۲۰ دقیقه الی ۱ ساعت در دهان باقی می‌مانند اسید تولید شده مینای دندان را تخریب و منجر به شروع پوسیدگی می‌شود.

۲. مصرف نامناسب مواد قندی

· استفاده از مواد قندی چسبنده (مانند شکلاتها، تافیها، آدامسها و

... (این مواد به علت خاصیت چسبندگی به دندانها مدت زیادی در دهان میمانند.

- بالا بودن میزان مصرف مواد قندی
- بالا بودن تعداد دفعات مصرف مواد قندی (بویژه در بین وعده‌های اصلی غذا)

این نکته بسیار حائز اهمیت است و باید بسیار بر آن تاکید کرد که مواد قندی در طول روز در يك وعده مصرف شوند و از تدریجی خوردن آن در طول روز خودداری گردد.

تغذیه صحیح

- استفاده از مواد قندی موردنیاز بدن همراه وعده‌های اصلی غذایی
- مصرف شیر لبنیات و مواد غذایی حاوی فلوراید مانند ماهی و چای
- استفاده از میوه و سبزیجات تازه در بین وعده‌های غذایی مانند هویج و کاهو

برای پیشگیری از ایجاد پوسیدگی در دندانهای کودکان، در کنار استفاده از مسواک، نخ دندان و تغذیه صحیح، به کارگیری روشهای زیر حائز اهمیت است:

استفاده از فلوراید

فلوراید باعث استحکام دندانها شده و آنها را در برابر پوسیدگی مقاوم می‌کند. محصولات مختلف فلوراید عبارتند از:

- **دهانشویه سدیم فلوراید:** که در حال حاضر به عنوان یکی از برنامه‌های کشوری جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان دانش‌آموزان ابتدایی در دست اجرا می‌باشد.
- **کاربرد ژل فلوراید:** این ژل حاوی غلظت بیشتری از فلوراید است، به همین دلیل باید در مطب توسط دندانپزشک استفاده گردد.

• استفاده از **خمیردندانهای حاوی فلوراید**

فیشورسیلانت (مسدود کردن شیارهای دندان)

سطح جونده دندانهای آسیای بزرگ در ابتدای رویش دارای شیارهای خیلی عمیق هستند. جهت جلوگیری از تجمع مواد غذایی و شروع پوسیدگی در این نقاط،

دندانپزشك با استفاده از مواد مخصوص این شیارها را پر و کم عمق می‌نماید تا موهایی مسواک به راحتی بتوانند این شیارها را تمیز کنند. مراجعه به دندانپزشك حداقل هر ۶ ماه یکبار ضروري است، هرچند هیچ نشانه‌ای از مشکلات دندانی و لثه‌ای وجود نداشته باشد. تشخیص زودهنگام پوسیدگی با استفاده از نور کافی و رادیوگرافی در مطب دندانپزشکی و درمان به موقع پوسیدگیها خود عامل پیشگیری مؤثری است و مانع از مشکلات شدید بعدی خواهد گردید.

روش صحیح مسواک زدن

- ۱- مسواک خوب باید موهایی صاف و یکنواخت داشته باشد. چنانچه موهایی مسواک از حالت اولیه خارج شدند باید آن را عوض کرد.
- ۲- برای هر مرتبه شستشو به اندازه یک نخود از خمیر دندان حاوی فلوراید را در موهایی مسواک فرو ببرید.
- ۳- برای اینکه تمام دندانها مسواک شوند بهتر است همیشه به یک ترتیب مسواک بزنید مثلاً اول فك بالا از راست به چپ و بعد فك پایین از چپ به راست.
- ۴- دندانهای فك بالا را با حرکت مسواک از مجاور لثه به سمت پایین تمیز کنید.
- ۵- با عمودی گرفتن مسواک و حرکت آن از بالا به پایین سطوح داخلی دندانهای جلو را مسواک کنید.
- ۶- سطوح چونده دندانهای بالا را با عقب و جلو بردن مسواک تمیز کنید.
- ۷- دندانهای فك پایین را با حرکت مسواک از مجاور لثه به سمت بالا بشوئید.
- ۸- پشت دندانهای جلو را با عمودی گرفتن مسواک و حرکت آن از پایین به بالا تمیز کنید.
- ۹- سطوح چونده دندانهای پایین مثل فك بالا را با عقب جلو بردن مسواک، تمیز کنید.
- ۱۰- هر نوبت مسواک زدن باید حداقل ۲ دقیقه به طول بیانجامد.
- ۱۱- هر شب قبل از خواب و هر روز صبح بعد از صبحانه، باید دندانها را مسواک زد.

اثرات سودمند فلوراید برای سلامتی دندانها

فلوراید عنصری است که به طور طبیعی در آب، خاک و هوا یافت می‌شود.

زمانی که فلوراید به صورت خوراکی به میزان مناسب مصرف شود دندان را مقاوم کرده و از پوسیدگی پیشگیری خواهد شد.

اگر فلوراید در آب آشامیدنی شهر به میزان مناسب موجود باشد، پوسیدگی‌های دندانی را تا حدود ۶۰ درصد کاهش می‌دهد. روش دیگر دریافت فلوراید، استفاده از خمیردندان، دهان‌شویه‌ها و ژلهای حاوی فلوراید است. هر دو روش کاربرد فلوراید یعنی سیستمیک (فلوراید موجود در مواد غذایی و آب آشامیدنی) و موضعی (فلورایدی که بر روی دندانها گذاشته می‌شود) در مقاوم کردن دندانها و پیشگیری از پوسیدگی موثر شناخته شده اند.

در مواد غذایی مصرفی، مقادیری فلوراید وجود دارد که بر حسب انواع آنها، مقدار فلوراید مصرفی نیز متفاوت است. غذاهای دریایی به نسبت سایر غذاها فلوراید بیشتری دارند. چای نسبت به آب آشامیدنی فلوراید بیشتری دارد. در بعضی ترکیبات دارویی نیز فلوراید یافت می‌شود، بطور کلی مقدار فلورایدی که به بدن می‌رسد بستگی به این دارد که در چه منطقه‌ای زندگی می‌کنیم و چه نوع آب و غذایی مصرف می‌نمائیم.

فلوراید اثرات ضدپوسیدگی خود را به ۳ شکل مختلف اعمال می‌کند:

الف) باعث استحکام ساختمان دندان می‌شود.

ب) ضایعات پوسیدگی اولیه بدون تشکیل حفره را دوباره معدنی و محکم می‌کند.

ج) فعالیت ضد میکروبی دارد.

یکی دیگر از فواید فلوراید اثر آن بر روی ریشه دندان بزرگسالان است. بسیاری از مردم در سنین بالا دچار تحلیل لثه می‌شوند و سطح ریشه دندان آنها در دهان نمایان شده و در معرض خطر پوسیدگی قرار می‌گیرند.

مطالعات نشان داده است مصرف موضعی فلوراید سطح عریان ریشه را در مقابل پوسیدگی محافظت می‌نماید.

فلوراید به طرق مختلف می‌تواند در اختیار دندان قرار گیرد:

۱- آب آشامیدنی

۲- مصرف مواد غذایی مانند چای و غذاهای دریایی

۲- قرص‌ها و شربت‌های حاوی فلوراید

۴- دهان شویه، خمیر، ژل (استفاده در خانه بصورت روزانه)

۵- ژلهای موضعی که توسط دندان پزشک بر روی دندان‌ها گذاشته می‌شود.

۶- دهان شویه‌هایی که در مدرسه به صورت هفتگی توصیه می‌شود.

استفاده از خمیردندان‌های فلوراید دار برای کودکان بالای ۲ سال به میزان کم (به اندازه نخود) توصیه می‌شود و کاربرد دهان شویه‌های حاوی فلوراید فقط در کودکان بالای ۶ سال پیشنهاد می‌گردد.

مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که استفاده هفتگی و منظم از محلول دهان شویه سدیم فلوراید ۲درصد که در مدارس ابتدایی کشور توزیع می‌گردد باعث کاهش شیوع پوسیدگی دندان در حد ۳۰ تا ۴۰درصد می‌شود.

لازم است بطری‌های دهان شویه در طی سال تحصیلی در مدرسه نگهداری شوند و محل نگهداری بطری‌ها باید جایی محفوظ و دور از نور مستقیم خورشید باشد. ضمناً لازم است برای هر بطری نام دانش‌آموز ثبت گردد و کلیه بطری‌های هر کلاس بصورت مجزا از کلاس‌های دیگر نگهداری شود.

برنامه باید به نحوی تنظیم شود که دانش‌آموزان هر کلاس هر هفته در ساعت و روز خاصی بعد از مسواک زدن از دهان‌شویه استفاده کنند. بهترین زمان استفاده از دهان شویه قبل از شروع اولین ساعت درس است. توجه نمایید که کودکان خردسال از بلعیدن خمیردندان و دهان‌شویه‌های حاوی فلوراید جداً پرهیز کنند زیرا می‌توانند باعث عوارضی نظیر لکه‌دار شدن سطح دندان‌ها، مشکلات استخوانی و مسمومیت‌های حاد گردد.

بنابراین هنگام مصرف دهان شویه‌های حاوی فلوراید نظارت والدین و یا مربیان بهداشت مدارس و یا معلمین ضروری است. اگر فلوراید آب آشامیدنی در منطقه‌ای زیادتر از معمول باشد (بیشتر از ۲ ppm یعنی دو قسمت در یک میلیون قسمت) برای جلوگیری از تغییر رنگ دندان‌ها (فلوئوروزیس) تا حد مقدور مخزن و منشاء آب آشامیدنی منطقه را عوض

می‌کنند و یا آب‌هایی را که فلوراید کمتری دارند با آن مخلوط می‌نمایند.

لذا استفاده از خمیردندان‌های حاوی فلوراید و دهان‌شویه‌های فلوراید در آن مناطق توصیه نمی‌شود.

مجموعه دهان و دندان به عنوان دروازه ورود غذا و آغازگر روند هضم و جذب غذا نقش مهمی در آماده‌سازی نیازمندی‌های غذایی انسان بعهده دارد. رشد و تکامل عملکرد مطلوب روزانه و ایجاد حس لذت و نشاط در جسم و جان انسان بدون عملکرد این بخش از بدن و همکاری و مشارکت آن امکان‌پذیر نیست. مطالعات و شواهد نشان می‌دهد که بسیاری از مردم از داشتن اطلاعات کافی برای تامین و ارتقاء سلامتی این عضو مهم و همچنین پرهیز از عوارض آسیب‌زننده به آن بی‌بهره هستند.

مراجعه به دندانپزشک

ما باید هر ۶ ماه یکبار یعنی دوبار در سال به دیدن دندانپزشک خود برویم. دوبار معاینه دهان و دندان در سال توسط دندانپزشک این امکان را فراهم می‌آورد تا وی بتواند سلامت دهان و دندان شما را بررسی نماید و با پیشگیری به موقع از گسترش و پیشرفت بیماری‌های دهان و دندان که موجب ایجاد ناراحتی و درمان‌های پیچیده دندانپزشکی و هزینه سنگین می‌گردند شود. دندانپزشک ممکن است بر اساس تشخیص تاریخ ملاقات‌های متوالی بعدی را معین نماید.

مدت زمان صرف شده برای مسواک زدن

دسترسی به همه سطوح دندانها به منظور پاک نمودن پلاک میکروبی مستلزم صرف وقت کافی است. شما باید روزی ۲ بار و هر بار حداقل ۲-۳ دقیقه برای مسواک زدن و وقت صرف نمایید ولی متأسفانه بسیاری از مردم بین ۷۰-۴۵ ثانیه صرف مسواک زدن خود می‌کنند.

اگر در شرایطی هستید که نمی‌توانید مسواک بزنید

شستشوی دهان با آب بعد از خوردن غذا باعث خنثی شدن اسید و کاهش باکتریها به میزان ۳۰٪ (از هر ۱۰۰ عدد ۳۰ عدد) می‌شود. همچنین شما می‌توانید از یک گاز یا یک تکه پارچه تمیز برای پاک کردن دندانها استفاده نمایید تا زمانی که بتوانید از مسواک استفاده کنید.

غذاهای مضر برای دندانها

غذاهای چسبناک مانند شکلات که حاوی مقدار زیادی مواد قندی هستند به مدت زمان زیادی جهت خنثی شدن اثرات سوء آنها و پاک شدن توسط بزاق از روی سطح دندان نیاز دارند.

عموماً غذاهایی که برای بدن مفید هستند برای دندانها نیز مفیدند بطور مثال غذاهایی که سفت و الیاف دار هستند مثل سبزیها، میوهها و دانههای گیاهی سبب ماساژ لثه می‌شوند و تا حدودی خاصیت تمیز کنندگی دندانها را نیز دارا می‌باشند.

دندانهای حساس

حساسیت دندان با استفاده از خمیر دندانهای ضد حساسیت و استفاده از سیلانت (مواد پلاستیکی شیری رنگ رقیقی که با آن شیار دندانهای سالم را مسدود می‌کنند تا از پوسیدگی جلوگیری شود) و مواد پر کردن دندان که در ترکیبات آنها فلوراید به کار رفته است کاهش می‌پذیرد. همچنین کاهش استفاده از مواد اسیدی در رژیم غذایی به کاهش حساسیت دندان کمک می‌نماید.

استفاده از خلال دندان

استفاده گاهگاهی از خلال دندان برای برداشتن باقیمانده غذایی از روی دندان مفید است. اما در درازمدت استفاده از خلال دندان باعث سایش و تحلیل لثه می‌شود. استفاده از خلال دندان به مدت طولانی و به صورت عادت ممکن است باعث جابجایی دندان و در نهایت ناراحتی مفصل گیج‌گاهی - فکي شود. به علاوه باید دقت نمود خلال دندان در لثه شکسته نشود.

پرکردن دندان با آمالگام

آمالگام یا ماده پر کردن دندان (نقره‌ای رنگ) ترکیبی از جیوه، نقره و مقداری مس می‌باشد که برای پر کردن دندانهای عقب از آن استفاده می‌شود. نشست جیوه از این ماده پر کردنی، بسیار اندک است و حتی از مقداری که مقداری که ما همه روزه در معرض آن قرار داریم یعنی در هوا و غذا و آب نیز کمتر است. با این وجود مواد دیگری نظیر چینی، طلا و کامپوزیت (مواد پر کردن هم‌رنگ دندان) نیز، برای پر کردن دندان وجود دارند. این مواد از آمالگام گران‌تر هستند و به استثنای پر کردگی طلا دوام طولانی مدت نیز ندارند.

نقش فلوراید در سلامتی دندانها

فلوراید به صورت ترکیبی در طبیعت یافت می‌شود. فلوراید در آب، هوا و خاک وجود دارد.

فلوراید به راحتی جذب مینای دندان می‌شود. به خصوص در موقع رشد دندانها هنگامیکه دندان در حال شکل گیری است مصرف فلوراید باعث می‌شود تا ساختمان دندان محکم‌تر شده و در مقابل پوسیدگی مقاوم شود و پوسیدگی‌هایی که ممکن است تازه تشکیل شده باشند به راحتی در معرض فلوراید، دوباره معدنی و محکم شوند. دهان‌شویه‌های سدیم فلوراید که در مدارس ابتدایی کشور ما توزیع می‌شوند نیز از همین خاصیت برخوردارند.

نوع خمیردندان و دهان شویه

بیشتر خمیر دندانهای موجود در فروشگاهها اساساً به هم شباهت دارند. مطمئن شوید که از خمیر دندانی استفاده می‌کنید که حاوی فلوراید است. تمام خمیردندانهای حاوی فلوراید به خوبی علیه پلاک و پوسیدگی موثر هستند و مینای دندان را تمیز و براق می‌کنند. اگر دندانهای شما به سرما و گرما حساس هستند از خمیردندانهایی که برای این منظور ساخته شده‌اند استفاده کنید. خمیردندانها دارای ترکیباتی هستند که مسواک زدن را آسان و مطبوع می‌سازند.

استفاده از نخ دندان

استفاده از نخ دندان يك مرحله مهم از مراقبت دهان و دندان است که اکثر مردم آن را فراموش می‌کنند و وقتی برای آن صرف نمی‌کنند. با استفاده روزانه از نخ دندان شما شانس سال م ماندن دندانها را بالا می‌برید و شانس بیشتری لثه و نسوج اطراف دندان کاهش می‌یابد. استفاده از نخ دندان باعث حذف پلاک میکروبی از سطوح بین دندانی می‌شود و جریان خون لثه را افزایش می‌دهد.

داروهای سفید کننده دندان

این مواد حاوی ترکیبات سفید کننده هستند. اما باید در نظر داشت که بسیاری از این داروها دارای مواد ساینده هستند که برای سلامت دندان مضر می باشد. مواد سفید کننده باید تحت نظر دندانپزشک استفاده گردند.

بوی بد دهان

علل متعددی موجب ایجاد بوی نامطبوی دهان می شوند که بطور عمده بر دو دسته اند.

الف) علل دهانی

ب) علل خارج دهانی

الف- علل دهانی بوی بد دهان

- **عدم رعایت بهداشت دهان و دندان:**

مسواک نزدن و عدم رعایت بهداشت اصلی ترین علت ایجاد بوی بد دهان است. خرده های غذا در بین دندانها فاسد و بد بو می گردند و ایجاد بوی نامطبوع می نماید.

- **جرم و ضایعات بافت نگهدارنده دندان:**

هر چند ظاهراً جرم نباید بویی داشته باشد ولی این رسوبات محل مناسبی برای لانه گزینی و سبب پرورش میکروبها و تکثیر آنها می باشند و بدین سبب عامل عمدهای در جهت ایجاد بد بویی دهان محسوب می شوند.

- **دندانهای پوسیده و عفونی:**

به علت پوسیدگی حفرههایی در دندان ایجاد می شود که خرده های غذایی را در خود جای می دهند و محیط مناسبی جهت تکثیر میکروبها ایجاد می کنند که سبب متعفن شدن خرده های غذایی در این پوسیدگیها می شوند.

- **ناهنجاریهای دندانی:**

ناهنجاری و بدقرار گرفتن دندانها باعث می شود که دندانها از دسترس مسواک دور باشند و فشار غذا خوردن هم نتواند به طور طبیعی آن نواحی را تمیز کند که این امر باعث بدبویی دهان می گردد.

- **درمانهای نادرست دندانپزشکی:**

اگر ترمیم و پر کردن دندانها به گونه ای مناسب انجام نشده باشد باعث ایجاد گیر غذایی و باقی ماندن خرده های غذا و بدبویی دهان می گردد.

ب- علل خارج دهانی عبارتند از:

بیماریهای گوارشی اختلالات و تغییرات هورمونی عفونت در راههای هوایی استعمال دخانیات تنفس از طریق دهان و گرسنگی از عوامل ایجاد کننده بوی بد دهان می تواند باشد که برحسب مورد باید به متخصص مربوطه مراجعه نمود.

آیا مسواک برقی بهتر از مسواکهای معمولی دندانها را تمیز می کند؟

در سال ۱۹۹۳ میلادی مسواک برقی اختراع گردید این مسواکها در انواع مختلف به بازار عرضه شده اند که برحسب نوع حرکتشان تقسیم بندی می شوند این مسواکها ممکن

است دارای حرکات عقب جلو یا چرخشی باشند. استفاده از مسواک برقی در افراد زیر توصیه می‌شود:

- ۱- افرادی که فاقد انگشتان کافی باشند.
 - ۲- افرادی که تحت درمان‌های ارتدونسی (ردیف کردن دندانها) قرار دارند.
 - ۳- بیمارانی که به علل عقلی و یا جسمی قادر به رعایت بهداشت خود نمی‌باشند.
- نظرات متفاوتی در مورد برتری مسواک‌های برقی یا دستی بر یکدیگر وجود دارد ولی بطور کلی تفاوت چشمگیری بین این دو مشاهده نمی‌شود.

تغذیه نوزاد با شیشه شیر چه زیان‌هایی دارد؟

۱- کاهش رابطه عاطفی:

هنگام تغذیه طفل با پستان بین مادر و طفل رابطه عاطفی به وجود می‌آید ولی در تغذیه با شیشه شیر این رابطه وجود ندارد. این رابطه عاطفی که در نتیجه نگاه‌های مستقیم مادر به چشمان طفل تماس و گرمی بدن و لبخند و تبسم وی به وجود می‌آید، اثرات مهمی در سلامت روحی و روانی و رشد احساسات و عواطف کودک دارد.

۲- نامناسب بودن اغلب سر شیشه‌ها باعث ایجاد تغییراتی در قوس‌های دندانی و عمل بلع کودک می‌شود.

اگر به کودکی که از سینه مادر شیر می‌خورد توجه نمایید می‌بینید که چگونه فك وی دائماً بطرف بالا و پایین و عقب و جلو حرکت می‌کند. هنگام تغذیه کودک با بطری مخصوصاً در مواردی که مادر برای سهولت خروج شیر اقدام به گشاد کردن سوراخ سرشیشه می‌نماید این حرکات صورت نگرفته یا بسیار کمتر صورت می‌گیرد و این مسئله می‌تواند در آینده مشکلاتی برای کودک ایجاد نماید.

۳- هنگام تغذیه با شیشه شیر کودک مقداری هوا بلع خواهد کرد.

۴- طبق تحقیقاتی که به عمل آمده کودکانی که با شیشه شیر تغذیه می‌شوند بیشتر از کودکانی که با پستان مادر تغذیه می‌شوند دچار انگشت مکیدن می‌شوند.

آیا مسواک زدن به تنهایی می‌تواند کاملاً دهان را تمیز کند؟

کاملاً نه مسواک فقط سه سطح خارجی از پنج سطح دندانها را تمیز می‌کند. برای تمیز کردن سطوح بین دندانی که قابل دسترس مسواک نیست باید از نخ دندان استفاده نمود نخ دندان بقدر کافی باریک است و به آسانی می‌تواند از بین دندانها عبور کرده و پلاک میکروبی را از سطوح بین دندان برطرف نماید. شما باید از نخ دندان جهت تمیز کردن سطوح بین دندانی که قابل دسترس با مسواک نیست استفاده نمائید. دندانپزشک یا بهداشتکار شما نوعی نخ دندانی را که باید استفاده نمائید توصیه خواهد نمود و طرز صحیح استفاده از آنرا توضیح خواهد داد. برای فاصله‌های زیاد بین دندانها بهتر است از نخ

دندان سوپر فلاس استفاده نمائید.

نوع مسواک برای تمیز کردن دندانها

سر مسواک باید متناسب باشد به نحوی که به آسانی دسترسی به تمام نقاط دهان و دندانها و لثه پیدا کند. دسته آن باید بلند و پهن باشد که بتوان آن را به آسانی در دست گرفت.

موهای مسواک باید از نایلون نرم و دارای انتهای گرد باشد تا به لثه آسیبی نرساند. مسواک هر ۳-۴ ماه یکبار باید تعویض شود. اگر موهای مسواک به هر دلیلی خراب شود (نشاسته‌های آن گسستگی و فاصله گرفتن بیش از حد موهای مسواک از یکدیگر است) یا شما سرماخوردگی یا آنفولانزا گرفته باشید باید این تعویض زودتر صورت پذیرد.

دندانپزشکان و بهداشتکاران دهان و دندان، عقیده دارند که یک مسواک خوب باید دارای موهای نرم نایلونی با نوک کوچک کاملاً متراکم و دسته مناسب باشد. همچنین معتقدند که نوک موهای مسواک باید گرد باشد. لثه‌ها بسیار حساسند و به آسانی در تماس با بعضی از مسواک‌ها که دارای موهای تیز باشند. صدمه می‌بینند. موهای نوک گرد مسواک چنان سائیده و پالیش شده‌اند که نوک آنها به صورت گنبدی شکل و کوچک درآمده که به نرمی روی لثه کشیده می‌شود و آسیبی به آن وارد نمی‌سازد. تفاوت این دو دسته موها را می‌توان در شکل‌های ذیل مشاهده نمود.

راهنمای ساده جهت کمک به انتخاب مناسبترین محصولات بهداشتی دهان				
فاصله معمولی بین دندانها	فاصله فشرده بین دندانها	تحلیل جزئی لثه	پریتودونتا یا بیماری لثه	بعد از جراحی لثه بریج ایمپلیمنت پریس
مسواک نخ دندان	مسواک نخ دندان	مسواک نخ دندان سوپر فلاس مسواک بین دندانها	مسواک نخ دندان سوپر فلاس مسواک بین دندانها	مسواک نخ دندان سوپر فلاس مسواک بین دندانها

روش صحیح مسواک زدن:

- ۱- ابتدا تمام سطوح خارجی دندانهای فک فوقانی را با حرکت آرام لرزشی به صورت جلو - عقب تمیز نمایید. در موقع انجام این عمل باید به محل اتصال لثه با دندان توجه نمود.
- ۲- سطوح داخلی دندانهای فک فوقانی را با همان حرکت آرام جلو - عقب مسواک بزنید.
- ۳- مسواک زدن کلیه سطوح خارجی و داخلی را تکرار کنید.
- ۴- در صورتیکه مسواک را زاویه‌دار بگیرید، مسواک زدن سطوح داخلی دندانهای فک فوقانی و تحتانی راحت‌تر می‌شود.
- ۵- سطح جونده دندانهای هر دو فک فوقانی و تحتانی را با حرکت کوتاه و ملایم لرزشی جلو و عقب تمیز نمایید.

چه عواملی باعث ایجاد پوسیدگی در دندان می‌شود؟

لایه چسبنده‌ای به نام پلاک میکروبی بر سطح دندان ایجاد می‌گردد. قند موجود در غذاهائی که می‌خورید به پلاک میکروبی در بوجود آوردن اسیدها کمک می‌کند که این اسیدها موجب خوردگی مینا شده و تدریجاً در مینا ایجاد حفره می‌نمایند.

پلاک میکروبی + قند = اسید = پوسیدگی دندان

آیا این بدان معنی است که باید مواد قندی را از برنامه غذایی حذف نمود؟

بطور ایده‌آل بله، اما مسئله مهم این است که تعداد دفعات مصرف مواد قندی را در طول روز محدود نمائیم باید اغذیه قندی را حتی‌الامکان به همراه وعده‌های غذا مصرف نمود. زیرا سایر غذاهای صرف شده موجب کاهش تولید اسید می‌شود. برای مثال صرف یک تکه پنیر در پایان غذا می‌تواند به خنثی کردن اسید در اطراف دندانها کمک کند.

بخاطر داشته باشید هربار که مواد قندی در تماس با پلاک میکروبی قرار گیرند، اسید به مدت حداقل ۳۰ دقیقه بر سطح مینا تاثیر می‌گذارد. بنابراین نباید مواد قندی در فواصل بین وعده‌های غذایی صرف شود.

اما اگر بخواهیم بین وعده‌های اصلی غذا، خوراکی بخوریم چه می‌شود؟

اگر مجبور هستید بین وعده‌های غذایی، خوراکی بخورید، حتماً باید نوع مناسب آن را انتخاب نمائید مثل نان، پنیر، سبزیجات و میوه تازه، فندق، نوشابه‌های کم کالری و شیر.

همواره برچسب روی غذاها را از لحاظ میزان مواد قندی موجود در آنها بررسی نمائید. هرچه میزان مواد قندی غذاها بیشتر باشد مصرف آنها برای دندانها مضرت است.

چه عاملی باعث بیماری لته می‌شود؟

وجود پلاک میکروبی در محل اتصال لته با دندان باعث ایجاد بیماری لته می‌شود. اتصال بافت لته به دندان باید آنقدر محکم باشد که دندانها را محکم نگاه داشته و از رسیدن باکتریها به ریشه دندان جلوگیری نماید. وجود پلاک میکروبی به استخوان نگاه دارنده دندانها حمله کرده و موجب از بین رفتن آن می‌شود. دندانها تدریجاً لق شده و نهایتاً از دست می‌روند.

بخاطر داشته باشید که بیماری لته شایع‌ترین عامل از دست دادن دندان در بزرگسالان است.

چگونه می‌توانیم بفهمیم که دچار بیماری لته شده‌ایم؟

اغلب لته هنگام مسواک زدن یا نخ کشیدن به سهولت خونریزی می‌کند و ممکن است قرمز و متورم بنظر برسد. اگر خونریزی ادامه یابد و لته‌ها قرمز و متورم بنظر برسد.

اگر خونریزی ادامه یابد و لته‌ها قرمز و متورم باقی بماند فوراً به دندانپزشک مراجعه نمائید. وجود لته قرمز متورم و خونریزی لته از اولین علائم بیماری لته می‌باشد

چگونه می‌توان پلاک میکروبی را برطرف نمود؟

پلاک یکی از علل اصلی پوسیدگی دندان و بیماری لته می‌باشد. بنابراین از بین بردن پلاک میکروبی برای ادامه سلامت دهان و حیاتی است. شما می‌توانید با مسواک زدن منظم و از آن مهمتر با مسواک زدن صحیح دارای دندانها و لته سالم باشید. باید دندانها و لته‌های خود را حداقل روزی دو بار، صبح و شب مسواک بزنید تا کاملاً پلاک میکروبی را از دهان خود بزدائید. زمان لازم برای مسواک زدن در افراد مختلف متفاوت است ولی به طور متوسط باید ۲ تا ۳ دقیقه برای هر وعده مسواک زدن تخصیص داده شود.

بهترین روش مسواک زدن کدام است؟

نوک موهای مسواک را با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندانها قرار دهید بطوریکه برخی از الیاف نرم نایلونی آن روی لته قرار گیرند. مسواک را با حرکات کوتاه به جلو - عقب برید و با دقت ولی محکم فشار دهید. شما باید تمام دندانها و تمام لبه لته را چه در داخل و چه در خارج مسواک بزنید. ضمناً فراموش نکنید که سطح جونده دندان را شستشو نمائید.

از دندانهای خود مراقبت کنید تا آنها در تمام عمر سالم باقی بمانند.

۱- به منظور تمیز کردن سطوح بین دندانها که قابل دسترس مسواک نیستند اید تقریباً ۴۵ سانتیمتر از نخ دندان را جدا کرده و دو انتهای آنرا به دور انگشت وسط بپیچید. سپس با انگشت شست و اشاره با فاصله پنج سانتیمتر محکم نگهدارید.

۲- برای سهولت ورود نخ در بین دندانها، آنرا با حرکات ملایم جلو و عقب و پائین ببرید. برای تمیز کردن سطح دندان نخ را به دور دندان انحناء دهید و با حرکت بالا و پائین نخ را به سطح دندان بکشید.

۳- دستورالعمل مرحله دوم را در مورد دندانهای مجاور نیز تکرار نمائید و یاد داشته باشید که برای جلوگیری از وارد شدن هرگونه آسیب احتمالی به لثه باید نخ را محکم به سطح دندان بچسبانید.

۴- این عمل را در مورد تمام دندانهای فک فوقانی و تحتانی تکرار نمائید و نخ را از دور یک انگشت وسط به دور انگشت وسط دیگر بپیچید تا به طور منظم از یک قسمت تمیز و محکم نخ استفاده شود بیاد داشته باشید که از یک قسمت جدید نخ برای هر دندان باید استفاده گردد.

۵- باید توجه کافی به نخ کشیدن دندانهای خلفی مبذول کنید هنگامی که عمل نخ کشیدن به پایان رسید دهان خود را کاملاً با آب بشوئید و در حین این عمل، آب را با فشار از لای دندانهای خود رد نمائید.