

## اهداف آموزشی

از دندانپزشکان انتظار می رود پس از مطالعه این فصل :

- ☀ از عواملی که باعث می شود خانم باردار در دوران بارداری بیشتر مستعد پوسیدگی دندان شود آگاه باشند .
- ☀ از عواملی که باعث می شود خانم باردار در دوران بارداری بیشتر مستعد بیماری لثه می باشد آگاه باشند
- ☀ قادر باشند مراقبتهای بهداشت دهان و دندان در دوران بارداری را توضیح دهند .
- ☀ قادر باشند اهمیت استفاده از فلوراید و فیشور سیلانت را در خصوص پیشگیری از پوسیدگی دندانی توضیح دهند .

## یوسیدگی دندان

از جمله شایعترین بیماریهای دهان و دندان در سنین مختلف یوسیدگی دندان میباشد . برای جلوگیری از ایجاد یوسیدگی دندان باید در ابتدا در خصوص چگونگی یوسیدگی دندان مطالبی بیان شود.

عوامل متعددی در ایجاد یوسیدگی دندان نقش دارند : تغذیه و نقش مواد قندی ، میزان و تعداد باکتریهای یوسیدگی را در دهان ، ارت ( تاثیر روی مورفولوژی دندان ) ، وضعیت و مقدار بزاق دهان ، بیماریهای سیستمیک ، استفاده از دستگاههای مختلف دندانپزشکی در دهان ( پلاک ارتودنسی یا پارسیل ) ، استفاده از فلوراید ، چگونگی قرار گرفتن دندانها، بهداشت دهان و دندان ، سیستم دفاعی بدن

از میان عوامل فوق الذکر در خصوص یوسیدگی به نقش میکروبها در دهان و مصرف مواد قندی اشاره میگردد. میکروبهای یوسیدگی را به شرایط ویژه ای جهت بقای خود نیاز دارند . آنها توانایی چسبیدن به لایه نازک پلیکل ( این لایه چند دقیقه بعد از تمیز کردن کامل سطح دندان از پروتئینهای موجود در بزاق بر روی سطح دندان تشکیل میشود ) بر روی سطح دندان را دارند و تشکیل پلاک میکروبی را میدهند . بامسواک کردن مکرر و مرتب دندانها امکان ایجاد شرایط ویژه جهت بقا و تکثیر به میکروبهادهد نمیشود بسیاری از میکروبهای دهان میتوانند مواد قندی را تجزیه کنند و از مواد حاصل آن استفاده کنند.

یکی از مهمترین مواد حاصل از تجزیه قندها اسید است که نقش اصلی را در ایجاد یوسیدگی دندان دارد . اسید حاصله باعث تخریب ساختمان دندان و شروع یوسیدگی میشود . مدت زمان مصرف مواد قندی مهمترین مقدار مصرف مواد در هر نوبت میباشد بنابراین با افزایش دفعات مصرف مواد قندی ( انواع شکلاتهای چسبنده ، شیرینی و غیره ) میزان یوسیدگی افزایش می یابد.

## پوسیدگی دندان در دوران بارداری

هنوز هم بسیاری از زنان معتقدند که بارداری باعث فقدان دندانها میشود ( يك دندان به ازاي تولد كودك) و یا اینکه جهت تامین نیازهای جنین ، کلسیم مورد نیاز توسط دندانها تامین میشود و در نتیجه دندانها نرم میشوند ولی این عقیده درست نیست . کلسیم باندشده در ترکیب ساختمان دندان از آن جدا نمیشود . تحقیقات نشان داده است که حاملگی به دلیل رعایت نکردن اصول بهداشت دهان اتفاق می افتد. در این دوران شرایطی بوجود می آید که احتمال پوسیدگی و بیماری لثة افزایش می یابد. بعضی از این شرایط عبارتست از

**بیماری صبحگاهی :** در سه ماهه اول بارداری ممکن است صبحها نوعی حالت کسالت ، تهوع و استفراغ وجود داشته باشد که به آن « بیماری صبحگاهی » میگویند . استفراغ مکرر باعث میشود سطوح دندان به طور متناوب در معرض اسید معده قرار گیرد ( اسید میتواند بافت سخت دندان را حل کند)

**مصرف مواد شیرین یا ترش به مقدار زیاد :** بیشتر خانمهای باردار ، علاقه زیادی به مصرف مواد قندی و شیرینی یا مواد ترش دارند (ویار) در این دوران خانمها از مواد شیرین و ترش به طور مکرر استفاده میکنند. این مواد می توانند باعث پوسیدگی دندانها شود.

**کاهش ظرفیت معده :** در دوران بارداری ، بخصوص در ماههای آخر ظرفیت معده کاهش می یابد . خانم حامله مقادیر کمتر ولی در دفعات بیشتری غذا می خورد و کمتر هم مسواک میزند . بنابراین امکان تشکیل پلاک میکروبی که عامل پوسیدگی است افزایش می یابد.

بیشتر زنان حامله در این دوران کم حوصله هستند و کمتر به بهداشت دهان و دندان خود توجه دارند. تحقیقات نشان داده است که مادران بارداری که دارای پوسیدگی فعال میباشند میتوانند پس از تولد کودک میکروبیهای پوسیدگی را به دهان نوزادان خود منتقل کنند.

## نکات قابل توجه :

- ❖ وجود پلاک میکروبی بر روی سطح دندانها و مصرف مواد قندی از جمله مهمترین عوامل دخیل در پوسیدگی میباشد.
- ❖ بامسواک کردن مکرر و مرتب دندانها میتوان پلاک میکروبی را از روی سطح دندانها تمیز کرد .
- ❖ دفعات مصرف مواد قندی بیشتر از مقدار ماده قندی در ایجاد پوسیدگی نقش دارند.
- ❖ پوسیدگی دندان و از دست دادن آن در دوران بارداری به دلیل استفاده جنین از کلسیم دندان مادر نمیباشد.
- ❖ عواملی که باعث میشود خانمهای باردار بیشتر مستعد پوسیدگی گردند عبارت است از بی حوصلگی خانمهای باردار در طی دوران بارداری ، علاقه زیاد به مصرف مواد قندی و شیرینی به کرات ، حالت تهوع و استفراغهای مکرر
- ❖ در صورتی که خانمهای باردار رعایت بهداشت دهان و دندان را در دوران بارداری به صورت مطلوب داشته باشند به پوسیدگی دندان و بیماری لثة دچار نخواهند شد.

## بیماری لته

پلاک میکروبی علاوه بر ایجاد پوسیدگی ، عامل اصلی بیماریهای لته نیز میباشد . البته در ایجاد بیماری لته نیز مانند پوسیدگی دندان عوامل مختلفی تاثیرگذار میباشد مانند: وضعیت قرارگیری دندانها، سیستم دفاعی بدن ، بیماریهای سیستمیک وضعیت و مقدار بزاق دهان ، استعمال دخانیات ، استفاده از دستگاههای مختلف دندانپزشکی در دهان ( پلاک ارتودنسی ، پارسیل ، روکش )

بیماری لته در حالتی شدید باعث صدمه به لته و استخوان حمایت کننده دندانها میشود و اگر بیماری بدون درمان رها شود منجر به از دست رفتن دندانها خواهد شد.

پلاک میکروبی در سطح دندانها باعث ایجاد مشکل اولیه و متوسط بیماری تحت عنوان ژنژیویت ( التهاب لته ) میگردد که در بعضی از شرایط آن با رعایت صحیح بهداشت دهان و دندان بیماری درمان پیدا میکند. پلاک میکروبی با گذشت زمان و رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان میکروبهایی بیشتری را در خود جایگزین میکند و با تغییراتی در آن به جرم دندانی تبدیل میشود که دیگر با مسواک زدن از روی سطح دندان تمیز نمی شود و نیاز به جرمگیری میباشد .

با بی توجهی در برطرف کردن جرم و عدم رعایت صحیح بهداشت دهان و دندان بیماری وضعیت بدتر و شدیدتری را پیدا میکند که علاوه بر لته ، استخوان اطراف دندان را درگیر کرده و عفونت پیشرفت می کند . با شدید شدن بیماری جهت درمان ممکن است که نیاز به جراحیهای لته و درمانهای پیشرفته گردد و یا اینکه نتوان دندان را متاسفانه حفظ نمود و فرد مجبور شود که دندانش را بکشد . از علایم بیماری لته تغییر رنگ لته ، خونریزی در زمان مسواک زدن و یا گاز زدن غذاهای سفت و در موارد شدیدتر تحلیل لته ، تورم و لقی دندان میباشد .

## بیماری لثه در دوران بارداری

لثه ها و دندانها همچون دیگر نسوج بدن تحت تاثیر حاملگی قرار میگیرند . بدلیل تغییرات هورمونی دوران بارداری اغلب افزایش ژنژیویت حاملگی در ماه دوم یا سوم بروز نموده و تا ماه هشتم شدت آن افزایش می یابد و پس از آن و در دوران پس از زایمان روند کاهش می یابد .

در طول دوران بارداری برخی از خانمها ، متوجه تورم ، خونریزی ، قرمزی یا دردناک بودن سطوح لثه ای خود میشوند . در برخی موارد لثه متورم به واسطه ژنژیویت حاملگی میتواند به شکل شدیدی نسبت به عوامل محرک موضعی واکنش نشان داده و یک برجستگی بزرگ را تشکیل دهد. این برآمدگی به عنوان «تومور حاملگی» نامیده میشود که سرطانی نبوده و عموماً فاقد درداست . این برجستگی بعد از حاملگی برطرف میشود و یا ممکن است نیاز به برداشتن آن به وسیله جراحی باشد .

بهترین راه برای پیشگیری از وضعیتهای نامطلوب لثه همراه با حاملگی شروع آن با لثه سالم است . اگر خانمی تصور می کند که باردار شده است به دندانپزشک مراجعه کند تا ارزشیابی کامل پریدونتال انجام شود .

مطالعات نشان میدهد هر گونه عفونت در طول حاملگی مشخص به عفونت پریدونتال ممکن است مشکل آفرین شده و فرد را به شکل واضحی در خطر زایمان زودرس یا بدنیا آوردن نوزادان نارس ( با وزن کم ) قرار دهد. خانمها در زمانی که داروهای خوراکی ضدبارداری هم مصرف میکنند این انتظار میرود که شبیه حاملگی فرد مستعد وضعیت خاص دهانی شود.

حساسیت لثه ممکن است در این دوران باعث شود که خانم حامله به خوبی از مسواک و نخ دندان استفاده نکند در نتیجه پلاک میکروبی که بر روی دندانها به صورت مستمر تشکیل میشود دبه خوبی تمیز نمی شود و باعث بدتر شدن التهاب لثه و پیشرفت بیماری شود

خانمهایی که ژنژیویت دوران بارداری را تجربه می کنند ، نیاز ندارند که درمانشان را تا زمان وضع حمل به تعویق اندازند، بر طرف کردن تحریک کننده های موضعی ضروری است پیشنهاد شده است که محرکها مثل پلاک ضایعه را به وجود می آورند و تغییرات هورمونی در طول بارداری نیز، واکنش بافتی را شدید میکند. باید به خانم حامله توضیح داده شود که دردوران بارداری . نسوج به میزان زیاد در مقابل موادمحرک حساس میباشند. بنابراین همکاری متقابل او برای موفقیت ضروری است .

### نکات قابل توجه :

- یکی از عوامل مهم ایجاد بیماری لثه حضور پلاک میکروبی در سطوح دندانی می باشد که در اثر عدم رعایت بهداشت دهان و دندان ( مسواک و نخ دندان ) ایجاد میشود .
- در صورتی که به بیماری لثه در حالت التهاب ابتدایی لثه توجه شود و رعایت بهداشت دهان و دندان صورت نگیرد بیماری پیشرفت می کند و بافتها و استخوان اطراف دندانها را درگیر میکند.
- بیماری پریودنتال مادر در دوران بارداری میتواند باعث زایمان زودرس و تولد نوزادان نارس گردد .
- به دلیل تغییرات هورمونی در دوران بارداری ، لثه حساستر شده و به محرکها شدید تر واکنش میدهد .
- حساسیت لثه ممکن است در این دوران باعث شود که خانم حامله به خوبی از مسواک و نخ دندان استفاده نکند و وضعیت بیماری بدتر شود.
- در برخی از خانمهایی بارداری که واکنش شدید تری را نشان میدهند. برآمدگی لثه با عنوان تومور حاملگی ایجاد میشود که بدون درداست و سرطانی نمی باشد.

## بیشگیری از یوسیدگی دندان و بیماری لثه

باتوجه به اینکه پلاك ميكروبي عامل اصلي ايجاد پوسيدگي دندان و بيماري لثه در نظر گرفته ميشود . بنابراین اگر بموقع وبه طور صحيح پلاك ميكروبي را از روي دندانها برداريم وموانعي كه باعث تجمع پلاك ميكروبي وفعاليت بيشتري ميكروبيها برروي سطوح دندانها ميشوند برطرف كنيم . دندانهاولثه سالم خواهيم داشت .

✳ رعایت بهداشت دهان و دندان ( استفاده از مسواك ونخ دندان ، دهانشویه )

✳ تغذیه صحیح ومناسب

✳ استفاده از فلوراید وفیشورسیلانت

✳ مراجعه به دندانپزشك ( حداقل هر ۶ ماه يكبار )



## مراقبت‌های بهداشت دهان و دندان در دوران بارداری

قبل از باردار شدن با مراجعه به دندانپزشك خانمها باید از سلامت دندانهاولته هاي خود مطمئن شوند ، اگر لثه هایشان بیمار است یا پوسیدگی دندان وجود دارد . سریعاً برای درمان آنها اقدام نمایند . کوتاهی در این امر موجب تشدید بیماری لثه در ایام حاملگی میشود.

دردوران بارداری دستورات بهداشتی را به طورمنظم رعایت نمایند بروز خونریزی یا حالت تهوع به هنگام مسواك کردن واستفاده از نخ دندان نباید باعث دلسردی خانمها گردد .

بعداز هر بار استفراغ ، دهان را به دقت بشوئید ودرصورت امکان دندانهارا مسواك کنند. باجوش شیرین نیزمیتوانند دهانشویه کنند. برای این کار میتواند نصف قاشق چایخوری جوش شیرین را دریک لیوان آب جوشیده سردشده حل کنندوبا این محلول غرغره نمایند.

خانمها باید دردوران بارداری تغذیه مناسب داشته باشند . از پنج گروه اصلی مواد غذایی باتوجه به توصیه های بهداشتی ( متخصصین وکارشناسان ) استفاده کنند. درخصوص استفاده ازمواد قندی باید به مادرتوصیه شود که باتوجه به اثرات آن درتکرار استفاده از مواد قندی درپوسیدگی دندان ملاحظات خاص دررعایت بهداشت دهان و دندان پس از استفاده از موادقندی صورت گیرد .

استفاده از قرصهای فلوراید دردوران بارداری باهدف تاثیرآن برروی دندانهای درحال تشکیل جنین توسط مجامع علمی توصیه نمی شود ( اما فلوراید به صورت مصرف قرص دردوران بارداری میتواند برروی دندانهاچنین تاثیری داشته باشد . )

زمانه‌های مناسب مراجعه به دندانپزشک شامل مراجعه به دندانپزشک در هر سه ماه بارداری می‌باشد البته بهترین زمان جهت انجام درمان‌های دندانپزشکی سه ماه دوم بارداری می‌باشد .

در سه ماه اول بارداری دندان‌های مادر معاینه می‌شود و دندان‌هایی که قبل از زایمان ممکن است برای مادر مشکل ایجاد کند معین می‌شود و جهت ترمیم آنها در سه ماه دوم نوبت داده می‌شود .

چگونگی مسواک زدن صحیح و استفاده از نخ دندان به خانم حامله آموزش داده می‌شود . تغییرات بافت‌های لثه در اثر هورمون‌های بررسی شود دستورات بهداشتی لازم داده می‌شود.

**سه ماهه اول** مادر از کسالت‌هایی همچون تهوع و استفراغ صبحگاهی ، بی میلی به غذا رنج می‌برد و در این دوران بافت‌های بدن جنین تشکیل می‌شود و به مواد تحریکات مختلف جنین بسیار حساس است و احتمال سقط جنین زیاد است . بنابراین بهتر است درمان‌های دندانپزشکی طولانی مدت در این دوره انجام نشود.

**سه ماهه دوم** بارداری خانم حامله معمولاً راحت‌تر از سه ماهه اول می‌تواند در وضعیت مناسب روی صندلی دندانپزشک قرار گیرد . در این دوره می‌توان تمام درمان‌های دندانپزشکی لازم را انجام داد . استفاده از بی حس کننده موضعی مانعی ندارد همچنین در صورت لزوم دندانپزشک ممکن است بعد از درمان آنتی بیوتیک یا مسکن تجویز کند که استفاده از آنها بلامانع است . مصرف هرگونه دارویی در دوران بارداری باید توسط پزشک و دندانپزشک صورت گیرد.

استفاده از بعضی داروهای دوران بارداری میتواند باعث ایجاد نقایص دندانی صورتی ( شکاف لب و کام ، بدرنگ شدن دندانها ، کوچکی فك و.....) شود استفاده از سیگار در خانمهای باردار نیز علاوه بر اثرات سوء بر روی لثه میتواند باعث بروز مشکلات در جنین گردد .

خانمهای حامله باید توجه داشته باشند که درمانهای اورژانس دندانپزشکی در هر دوره وزمانی از حاملگی میتواند انجام شود بنابراین به هیچ وجه نباید برای تسکین درد دندان خودبه مدت طولانی از مسکن ها استفاده کنند بلکه باید سریعاً به دندانپزشک مراجعه نمایند .

**سه ماهه سوم بارداری :** در این دوره رشد و تکامل جنین ادامه دارد . خانم حامله به دلیل افزایش وزن جنین نمی تواند مدت زیادی در حالت خوابیده به پشت روی صندلی دندانپزشکی قرار گیرد بنابراین بهتر است فقط درمانهای کوتاه مدت و اورژانسی در این دوره انجام شود . در سه ماهه سوم بارداری باید نکات لازم در چگونگی رویش دندانهای نوزاد ، مراقبتهای منزل و زمان مراجعه جهت معاینه دندانپزشکی نوزاد ، به مادر در ماههای آخر یادآوری گردد . استفاده از عکسهای رادیوگرافی در دوران بارداری تا حد امکان نباید صورت گیرد . ولی با تشخیص دندانپزشک در صورت تجویز باحفاظت کامل ( پوشش سربی ) مادر باردار در زمان تابش اشعه صورت گیرد . باید به خانمهای باردار در سه ماهه سوم در خصوص مراجعه پس از زایمان جهت معاینه دهان و دندان خود و نوزادشان یادآوری گردد . مادران باید یکبار تا سه ماه پس از زایمان و بار دیگر از سه ماه تا یکسال پس از زایمان توسط دندانپزشک معاینه شوند تا ترمیم دندانهایی که در دوران بارداری به تعویق افتاده است . در دوران پس از زایمان انجام شود . همچنین معاینه دهان کودک جهت کشف ضایعات مادرزادی و تکاملی توسط دندانپزشک صورت می گیرد .

## نکات قابل توجه :

- مراجعه خانمها قبل از تصمیم به بارداری به دندانپزشک جهت معاینه دهان و دندان
- توجه خانمها به تغذیه مناسب در دوران بارداری ( مقدار مصرف و تکرر موادقندی در رژیم غذایی روزانه )
- رعایت بهداشت دهان و دندان ( استفاده از مسواک و نخ دندان ) به صورت صحیح و مرتب
- خانمهای باردار پس از هر بار استفراغ دهان را خود بشویند و در صورت امکان مسواک بزنند.
- در صورت نیاز به درمانهای دندانپزشکی ، درمان در سه ماهه دوم مشکلی را ایجاد نمیکند.
- خانمهای باردار در هر سه ماهه بارداری به دندانپزشک جهت معاینه دهان و دندان و توصیه های لازم باید مراجعه کنند.
- خانمهای باردار باید از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنند. ولی اگر پزشک یا دندانپزشک دارویی را تجویز نمود مصرف آن در دوران بارداری بلامانع است .
- خانمهای باردار که خودداری ضایعات پوسیدگی فعال دهانی هستند میکروبهایی پوسیدگی را به دهان نوزادان خود منتقل میکنند بنابراین رعایت بهداشت دهان و دندان و ترمیم دندانهای پوسیده در دوران بارداری و پس از زایمان توصیه میگردد .
- تا حد امکان رادیوگرافی از خانمهای باردار بعمل نمی آید ولی در صورت تشخیص دندانپزشک با پوشش سربی و رعایت ملاحظات میتوان رادیوگرافی را انجام داد .
- درمانهای اورژانس دندانپزشکی در هر دوره وزمانی از حاملگی میتواند انجام شود.

## استفاده از فلوراید

فلوراید يك ماده طبيعي است كه باعث افزايش مقاومت دندانها ميشود . اين ماده معمولاً از راه آب آشاميدني وكمتر از آن با غذاهاي دريائي مثل ماهي ، ميگو ، چاي ، بعضي ميوه هاو...به بدن انسان ميرسد . حداكثرفوايد حاصل از فلورايد تنها از طريق سيستم هاي ارائه چنلتايي ( مصرف دهانشويه و آب فلورايد دار و ژل فلورايد ) حاصل ميشود .

## مکانيسم فلورايد :

خوردن فلورايد سبب ورود آن به عاج وميناي دندانهاي رويش نيافته ميشود .

فلورايد مصرفي به داخل بزاق ترشح شده ، اگرچه غلظت بزاقی آن کم است . غلظت آن درپلاك زياد بوده و سبب کاهش توليد اسيدميكروبيال مي شود .

فلورايد بزاقی دربلوغ ميناي دندانهاي تازه رويش يافته نقش دارد . مصرف موضعي فلورايد همه مکانيسمهاي بالارا ( به جز ورود درتركيب مينا قبل از رويش دندان ) سبب ميشود .

فلورايدباعث کاهش پوسيدگي ها دردندانهاي شيري ۵۰-۴۰% ودردندانهاي دائمي ۶۰-۵۰% مي شود

فلورايداسيون آب جامعه موثرترين روش پيشگيري از پوسيدگي است .

## راههای مختلف استفاده از فلوراید

### فلوراید های سیستمیک

- فلورایداسیون آب مدرسه ، خانه ، جامعه
- مکمل های خوراکی فلوراید

### فلوراید هایی موضعی در اشکال مختلف

- کاربرد موضعی در مطب ( ژل ، کف یا محلول )
- خمیردندان های فلوراید
- فلوراید هایی با کاربرد شخصی ( دهانشویه ها و ژلها)

## مواد مسدودکننده شیارها (pit & fissure sealant)

فلوراید شیوع ضایعات پروکسیمالی را در حدود ۷۵٪ کاهش میدهد درحالی که این کاهش در سطوح اکلوزال تنها حدود ۳۶٪ میباشد. چون سطوح اکلوزال بیشتر از بقیه سطوح پوسیده میشوند، کاربرد سیلانت ها میتواند پوسیدگیهای فرورفتگی ها و شیارها را کاهش دهد. در ضایعات پوسیدگی اولیه کاربرد سیلانتها سبب کاهش میکروارگانیزمها میشود ولی استفاده از سیلانتها در ضایعات عمیق تر، به دلیل پتانسیل پیشرفت پوسیدگی وقتی سیلانتها روی این ضایعات از بین رفته باشند نگران کننده است.

## موارد کنتراندیکاسیون استفاده از Sealing :

- ⑤ پوسیدگی های rampant
- ⑤ وجود پوسیدگی های اینتر پروکسیمالی
- ⑤ سطوح اکلوزالی دارای پوسیدگی قبلی باید ترمیم شود ( نه این که سیل شود )
- ⑤ به طور کلی مولرها دارای شیارها و حفرات عمیق تری هستند تا پر مولرها
- ⑤ در شیارها و فرورفتگی های کاملاً پیوسته به دلیل احتمال کم پوسیدگی کاربرد سیلانت ، لزومی ندارد گرچه استفاده از سیلانتها ساده است ولی به دلیل نیاز به تکنیک دقیق ، در بیماران فاقد همکاری به تعویق می افتد

## نکات قابل توجه

- ❑ در زمان مسواک زدن باید کلیه سطوح داخلی ، خارجی ، جویده کلیه دندانها مسواک زده شود.
- ❑ هنگام مسواک کردن باید موهای مسواک را با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد.
- ❑ بعد از هر بار مصرف مواد غذایی یا مواد قندی دندانها مسواک شود در دو زمان مسواک کردن دندانها حتماً صورت گیرد : شب قبل از خواب و صبح بعد از صبحانه
- ❑ انتخاب مسواک و نخ دندان با توجه به ملاحظات خاص با توصیه دندانپزشک صورت گیرد.
- ❑ برای تمیز کردن بین دندانها از نخ دندان باید استفاده شود
- ❑ فلوراید در صورت استفاده صحیح باعث کاهش پوسیدگی دندان میشود.
- ❑ فلوراید به صورتهای مختلف در دسترس میباشد
- ❑ مواد مسدود کننده شیارها نیز باعث کاهش پوسیدگی در سطوح جویده می شوند .