

## خود مراقبتی در منزل

### دهان و دندان



### خودمراقبتی و مسواک

اولین و کاربردی ترین روش برای خودمراقبتی و تمیز کردن دندان ها استفاده از مسواک است. برای داشتن لثه و دندان سالم باید پلاک های میکروبی که به علت مصرف مکرر مواد قندی ایجاد می شوند را از سطح دندان ها حذف کنیم. زیرا وجود طولانی مدت آنها باعث تولید اسید می شود که باعث تخریب ساختمان دندان و ایجاد پوسیدگی می گردد نوع مسواک براساس راحتی کاربرد و نیاز انتخاب می شود. مسواک های برقی را می توان برای مسواک زدن دندان های کودکان توسط والدین، کودکان و بزرگسالان که عقب مانده ذهنی یا جسمی هستند، افراد مبتلا به بیماری های مفصلی و افراد دچار ضعف مهارت های دستی با موفقیت استفاده نمود.



مسواک هایی برای کودکان مناسب است که دسته آنها پهن است و با زاویه نسبت به سر قرار دارند و امکان کنترل حرکت را به کودک می دهد و موهای نرم با سطح مقطع گرد دارند البته به دلیل این که مسواک های برقی نیاز کمتری به مهارت دست دارند و بهتر از مسواک های دستی می توانند سطوح دندانی را تمیز کنند در مورد کودکان توصیه شده است.

ضمنا مسواک با رنگ های شاد و شخصیت های کارتونی مورد علاقه کودکان باعث افزایش علاقه مندی کودکان و نوجوانان به عادت مسواک زدن می شود.



تمیز کردن سطوح داخلی دندان ها هم مانند سطوح خارجی آن صورت می گیرد ولی برای سطوح داخلی دندان های جلو، مسواک را باید به صورت عمود بر روی سطح داخلی دندان ها قرار داده و با حرکات بالا و پایین این سطوح را تمیز کرد. برای مسواک کردن سطح جونده، موهای مسواک را در تماس با سطوح جونده قرار داده و کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی به داخل شیارهای سطح جونده وارد شود. سپس چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا به خوبی تمیز شود. مسواک زدن به صورت افقی و با شدت زیاد می تواند منجر به تحلیل لثه و حساسیت در نواحی طوق دندان ها گردد. چون خرده های مواد غذایی و میکروب ها روی سطح زبان جمع می شوند، بهتر است روی زبان را هم با مسواک تمیز نمود. برای اینکار مسواک در عقب زبان قرار می گیرد و به طرف جلو کشیده می شود. تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد. پس از مسواک کردن دندان ها و زبان، باید دهان چندین بار با آب شسته شود. وقتی مسواک کردن دندان ها تمام شد، مسواک را خوب بشویید و در جایی دور از آلودگی نگهداری کنید.



### روش درست مسواک زدن

ابتدا دهان را با آب بشویید، سپس به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک قرار داده و خمیر دندان را به داخل موهای مسواک ببرید؛ دندان های بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود. مسواک کردن از قسمت عقب یک سمت دهان شروع می شود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و جونده کلیه دندان ها مسواک زده می شود به نحوی که سر مسواک دو تا سه دندان را در هر مرحله تمیز نماید.

هنگام مسواک کردن باید موهای مسواک با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد. بعد از قرار دادن مسواک روی دندان و لثه، ابتدا حرکت لرزشی (حرکات سریع و کوتاه به سمت عقب و جلو بدون جابجایی مسواک) در محل باید صورت بگیرد و سپس با حرکت مچ دست، موهای مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح جونده چرخانده شود.

این حرکت حدود ۱۵ تا ۲۰ بار برای هر دندان باید انجام گیرد.



خشونت استفاده نکنید، بلکه باید با آموزش و تشویق مداوم کودک، او را راضی نمود. برای آموزش کودکان بهتر است والدین در حضور فرزندانشان دندان های خود را مسواک بزنند. جهت اطمینان از آموزش صحیح کودک، می توان در پایان از کودک خواست تا در حضور والدین مسواک بزند.



**نکته ۱:** به جای نخ دندان برای تمیز کردن سطوح بین دندان ها از هیچ نوع نخ دیگری یا سنجاق و چوب کبریت استفاده نکنید. در ضمن توجه داشته باشید که خلال دندان وسیله ای است که به آسانی به لثه آسیب می رساند و معمولاً استفاده از آن توصیه نمی شود.

**نکته ۲:** استفاده از نخ دندان در کودکان برای نواحی بین دندانی با تماس نزدیک ضروری است. در دوره دندان های شیری نخ دندان تنها برای دندان های خلفی توسط والدین توصیه می شود.

توجه کنید که هیچگاه مسواک خیس را در جعبه سربسته نگذارید؛ چون رطوبت هوای داخل جعبه زیاد شده و رشد میکروب ها را تسریع می کند.

## آموزش نحوه مسواک زدن برای کودکان پیش دبستانی

در این حالت یکی از والدین پشت سر کودک در حالی قرار می گیرد که هر دو به یک جهت نگاه می کنند. کودک در این حالت سر خود را به سمت عقب می برد و به بازوی چپ پدر و یا مادر تکیه می کند. در این زمان گونه کودک با همان دست کنار زده شده و از دست دیگر برای مسواک زدن دندان ها استفاده می شود. برای این کار باید مسواک با ملایمت و به آرامی روی سطوح داخلی، خارجی و جونده دندان ها به طور افقی به حرکت در آید. این موقعیت برای آموزش استفاده از نخ دندان نیز کارائی دارد.

بسیاری از والدین برای مسواک زدن دندان های فرزندشان، در مقابل وی قرار می گیرند که باعث اضطراب کودک شده و سر او نیز بدون حمایت می ماند. بنابراین باید والدین را از این روش منع نمود. در این دوره سنی به شرط قورت ندادن خمیر دندان می توان از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده نمود. به هیچ وجه برای مسواک کردن دندان کودک از



## خمیر دندان

خمیر دندان جزء جدایی ناپذیری از برنامه رعایت بهداشت دهان و دندان است که به صورت خمیر، ژل یا پودر وجود دارد و کاربرد آن از بین بردن پلاک یعنی لایه باکتریایی است که روی دندان‌ها و لثه‌ها جمع می‌شود. خمیر دندان قدرت تمیزکنندگی و شستشوی مکانیکی مسواک را افزایش می‌دهد.

## انواع خمیردندان

- خمیردندان ضد پوسیدگی: این نوع خمیردندان حاوی ترکیبات فلوراید است که به جلوگیری از پوسیدگی کمک می‌کند.
- خمیردندان ضد حساسیت: مواد فعال تشکیل دهنده این نوع خمیردندان علائم ناشی از حساسیت عاج دندان را کاهش می‌دهد.
- خمیردندان ضد حساسیت در انواع مختلف با نام‌های تجاری گوناگون به بازار عرضه می‌شود که با توجه به مواد فعال تشکیل دهنده عملکرد متفاوتی دارند. بنابراین توصیه می‌کنیم قبل از تهیه خمیردندان ضد حساسیت ابتدا با دندانپزشک معالج خود مشورت کنید تا دندانپزشک پس از معاینه کامل دلیل حساسیت دندان را مشخص کند.

- خمیردندان ضد پلاک: این نوع خمیردندان از جمع شدن پلاک جلوگیری می‌کند و با کاهش دادن اثر سم باکتریایی روی بافت‌های اطراف دندان احتمال بروز بیماری‌های لثه را پایین می‌آورد.
- خمیردندان سفید کننده: این نوع خمیر دندان حاوی مواد ساینده‌ای است که دندان‌ها را با زدودن لکه‌ها از روی سطح دندان، سفید و درخشان می‌کند. اثر استفاده درازمدت از خمیردندان سفید کننده هنوز مشخص نشده است.

## استفاده از نخ دندان

سطوح بین دندانی به هیچ وجه با استفاده از مسواک تمیز نمی شوند. تنها با استفاده از نخ دندان که نخ نایلونی مخصوصی است و باید آن را از داروخانه تهیه نمود می توان پلاک های میکروبی این سطوح را برداشت.

## برای استفاده درست از نخ دندان باید:

- قبل از استفاده دست ها را با آب و صابون خوب بشوید.
- حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتیمتر از نخ دندان را بریده و دو طرف نخ را به دور انگشت وسط دو دست بپیچید و یابه هم گره بزنید.
- قطعه ای از نخ به طول ۲ تا ۲/۵ سانتیمتر را بین انگشتان شست و اشاره دست ها نگهدارید.
- نخ را با حرکت شبیه اره کشیدن به آرامی به فضای بین دندان ها وارد کنید مراقب باشید فشار نخ، لثه را زخمی نکند.
- پس از ورود نخ به فضای بین دندانی 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 به آرامی چند بار به طرف بالا و پایین حرکت 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 دندان ها خارج کنید. آن قسمت از نخ را که برای این دندان ها استفاده کرده اید جابجا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندان ها تکرار کنید.

## توجه کنید که:

- پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندان های دیگر نخ بکشید.
- استفاده از نخ دندان برای کودک باید به کمک والدین آموزش دیده انجام شود و پس از اینکه کودک مهارت کافی را بدست آورد تا مدتی با نظارت والدین این کار را انجام دهد.
- بهتر است شب ها قبل از خواب و صبح ها بعد از صبحانه از نخ دندان استفاده کنید. در غیر اینصورت حداقل شبها قبل از خواب ابتدا از نخ دندان استفاده کرده، سپس دندان ها را مسواک کنید.
- نخ دندان کشیدن کلیه دندان ها حدود ۳ الی ۴ دقیقه به طول می انجامد.



## خودمراقبتی هنگام بیرون افتادن دندان از دهان

در صورت ضربه به دندان های جلویی و بیرون افتادن کامل دندان، اگر دندان شیری است باید فوراً به دندانپزشک مراجعه شود. اگر دندان دائمی است بهترین کار این است که دندان را از سمت تاج نگه داشته و زیر جریان ملایم آب یا آب جوشیده سرد شده بگیرید و سپس آن را در سرم شستشو، شیر، آب جوشیده سرد شده و یا بزاق قرار دهید و بلافاصله به دندانپزشک مراجعه کنید. دندان و به خصوص ریشه آن نباید به هیچ وجه با پارچه یا دست پاک شود.

## خودمراقبتی هنگام سفید کردن دندان ها

استفاده از مواد سفیدکننده بدون نسخه دندان پزشک مشکلاتی را برای بیمار و دندان پزشک ایجاد می کند و ممکن است مشکلات دندانی برخی بیماران را تشدید کند سفید کردن دندان در منزل پس از مشاوره با دندانپزشک و طبق برنامه استفاده می شود.



## خود مراقبتی هنگام آسیب دیدگی و شکستگی دندان ها

در دوران دبستان صدمات وارده به سر و صورت کودکان از جمله ضربه به دندان ها در حین بازی شایع بوده و می تواند آسیب هایی با شدت های متفاوت را ایجاد نماید. در اینگونه موارد باید به نکات زیر توجه نمود:

(۱) در هنگام مواجه شدن با چنین آسیبی دیدگی های دندانی ضمن حفظ خونسردی، سریعاً به دندانپزشک مراجعه شود .

(۲) در آسیب های وارده به دندانهای شیری که بیشتر به صورت لق شدگی دندان است ابتدا محل را با آب شستشو داده و سپس برای توقف خونریزی گاز تمیزی را به مدت ۵ دقیقه با فشار روی ناحیه آسیب دیده نگه دارید و سپس به دندانپزشک مراجعه کنید.

(۳) در صورتی که قسمتی از تاج دندان دائمی شکسته شده باشد تکه دندان شکسته را در محیط مرطوب نگه داشته و به همراه کودک و تکه دندان به دندانپزشک مراجعه کنید.



## خودمراقبتی پس از جرم گیری و برساز

جرم گیری صحیح باعث لقی دندان ها، ایجاد فاصله بین دندان ها و سائیدگی مینا نمی گردد. حساسیت پس از جرم گیری ظرف مدت کوتاهی بر طرف می شود.

## خود مراقبتی و فضا نگهدارها

فضا نگهدارها پلاک هایی هستند که در محل دندان کشیده شده قرار می گیرند و مراقبت های آن به شرح زیر است:

- از خوردن مواد غذایی سخت مثل ته دیگ، پیتزا و ... که موجب تغییر شکل سیم یا بند می شود اجتناب شود.
- از دستکاری پلاک به وسیله انگشتان، فشار زبان و بردن لوازم التحریر به داخل دهان جداً خود داری شود.
- بهداشت دهان و دندان ها در طول دوره درمانی رعایت شود.
- برای کنترل وضعیت پلاک، زمان و مسیر رویش های دندان های دائمی به طور منظم و دوره ای به دندانپزشک مراجعه شود.

## خود مراقبتی و بوی بد دهان

بوی بد دهان یک پدیده واقعی بوده و معمولاً توسط افرادی که با شخص بیمار معاشرت دارند گزارش می شود. بوی بد دهان که گاهی ممکن است خود بیمار از وجود آن بی اطلاع باشد می تواند فیزیولوژیک باشد مثل بوی دهان صبحگاهی که با خوردن صبحانه و یا مسواک زدن بلافاصله از بین می رود و یا منشاء بیماری هایی مانند دیابت، بیماری کلیوی، کبدی، بیماری های لثه، خشکی دهان، وجود پوسیدگی های عمیق یا گیر غذایی در دندان ها و یا وجود وسایل ارتودنسی و یا پروتزهای متحرک در کسانی که بهداشت را رعایت نمی کنند داشته باشد.

## توصیه هایی برای رفع بوی بد دهان

- از پاک کننده های زبان مانند مسواک و وسایل تمیز کننده بین دندانی استفاده کنید.
- در صورت تشخیص بیماری های لثه یا پوسیدگی های دندان درمان های دندانپزشکی انجام دهید.
- اگر پروتز یا وسایل متحرک ارتودنسی دارید مراقبت از دهان و دندان ها را بیشتر رعایت کنید.
- در صورتی که بوی بد دهان علل غیر دهانی داشته باشد باید به دنبال تشخیص سایر بیماری های سیستمیک بود.