

راهنمای بهداشت دهان و دندان



دکتر سید حسین رجالی

جراح-دندانپزشک

درباره این کتاب:

این کتاب از مجموعه کتاب های الکترونیک منتشره توسط وبلاگ مشاوره دندانپزشکی است و در راستای اهداف فرهنگی و علمی این وبلاگ تهیه شده است. هدف از ارائه این کتاب بالابردن سطح آگاهی عموم در زمینه بهداشت و سلامت دهان و دندان است.

تکثیر و توزیع این کتاب به صورت یک فایل یک پارچه و به همین صورت منتشر شده بلامانع است ولی استفاده از مطالب و عکس ها به صورت جداگانه نیاز به کسب اجازه کتبی از مؤلف دارد.

وبلاگ مشاوره دندانپزشکی به آدرس :

<http://dentistry.blogfa.com>

حاوی اطلاعات مفید و به روز در تمامی زمینه های دندانپزشکی است و شما می توانید سؤالات خود را در مورد درمان های نوین دندانپزشکی با ما در میان بگذارید و در اسرع وقت پاسخ بگیرید.

چگونه در تمام عمر دندان هائی زیبا و سالم داشته باشیم

باید دانست با توجه به پیشرفت های علم دندانپزشکی و امکانات پیشگیری و درمان بیماری های دهان و دندان امکان حفظ دندان ها برای تمام مدت عمر عملی گشته است و به این ترتیب باوری که دوره بی دندانی را قسمتی از عمر طبیعی بشر می دانست تغییر یافته است. با وجود چنین امکانی متأسفانه هنوز تعداد کسانی که دچار بی دندانی می شوند بسیار بالا است. علت این مسئله را باید در عدم دسترسی این افراد به درمان های پیشرفته دندانپزشکی به علت محدودیت های مالی و یا فرهنگی جستجو کرد. در این مطلب روش هائی که می توان به کمک آن ها دندان ها را برای طولانی مدت حفظ کرد ذکر می گردد:

نخستین قدم: اولین اقدام برای حفظ دندان ها توسط والدین کودک و از زمان بارداری مادر آغاز می شود. تغذیه مناسب مادر، اجتناب از خوردن داروهای غیر مجاز در این دوران و مصرف مکمل های ویتامین و کلسیم (در صورت صلاحدید پزشک زنان) از جمله این اقدامات است.

مرحله بعدی پس از تولد نوزاد آغاز می شود. تغذیه کودک با شیر مادر نقش بسزائی در تأمین مواد اولیه مورد نیاز برای کامل شدن دندان ها دارد. پس از رویش اولین دندان های شیری در شش سالگی وظیفه مهم پدر و مادر در حفظ بهداشت دهان و دندان ها در کودک آغاز می شود. مسواک زدن مرتب دندان های کودک از جمله این اقدامات است. از موارد دیگری که در این سن باید رعایت شود نظارت بر نحوه شیر خوردن کودکان است. کودکانی که با شیشه شیر در دهان به خواب می روند دچار پوسیدگی های بسیار شدید در دندان های شیری می شوند. پس از رویش دندان های آسیای شیری و تماس این دندان ها بایک دیگر وظیفه دیگری به والدین تفویض می شود که نخ کشیدن بین دندان های کودک می باشد. در عین حال پدر و مادر باید در فواصل مناسب کودک را برای معاینه دهان و دندان به دندانپزشک ببرند.

از وظایف دیگری که برای پدر و مادر در این سنین کودک می توان بر شمرده فراموش کردن سبب تغذیه ای مناسب برای وی می باشد. یک رژیم غذایی حاوی شیر، سبزیجات و میوه ها کمک زیادی به حفظ دندان ها می نماید. غذاهائی مانند بستنی، شکلات، شیرینی خامه ای و آب میوه های شیرین اثر مخرب زیادی بر روی دندان ها دارد.

با بزرگ تر شدن کودک دندانهای دائمی شروع به رویش می نمایند و دندان های شیری جای خود را به دندان هائی می دهند که قرار است تا آخر عمر در دهان فرد باقی بمانند. حفظ این گونه دندان ها از روز اول رویش واجب است و باید دانست ممکن است پوسیدگی بسیار زود به سراغ این دندان ها بیاید. دندانپزشک در این سنین درمان های پیشگیری نظیر فلوراید تراپی و بستن شیار سطح جوته دندان های دائمی (فیشر سیلنت) را به اجرا می گذارد. در عین حال مسئله حفظ فضا در این دوران بسیار مهم است به این معنی که دندان های شیری به طور معمول باید تا زمان رویش دندان دائمی جایگزین در دهان باقی بمانند و در صورتی این به هر دلیل زودتر از این زمان کشیده شوند فضای مورد لزوم برای رویش دندان دائمی بسته خواهد شد. از این رو اگر دندانی شیری زودتر از موعد کشیده شد دندانپزشک باید با ساخت فضا نگهدار فضا را تا موقع رویش دندان دائمی حفظ کند.

در صورتی که مشکلاتی در ردیف بودن دندان ها و یا روابط فکی وجود داشته باشد با ارتودنسی باید نسبت به درمان آن ها اقدام کرد. نا مرتب بودن دندان ها و عدم جفت شدن صحیح دندان ها بر روی یک دیگر تأثیر زیادی بر روی سلامت دندان ها در بزرگسالی خواهد داشت.

در سن حدود هجده سالگی وضعیت دندان های عقل باید بررسی گردد. برخی از این دندان ها دارای مسیر رویشی مستقیم نیستند و به طور کج در فک قرار گرفته اند. این گونه دندان ها باید به طریق جراحی خارج شوند تا باعث مشکلات بعدی نظیر ایجاد کیست و پوسیدگی دندان های هفت نگردد.

در سنین جوانی و بزرگسالی حفظ مداوم بهداشت دهان و دندان با مسواک و نخ دندان و مراجعه دوره ای به دندانپزشک الزامی می باشد. باید توجه داشت علاوه بر مراجعه مداوم شش ماه یک بار به دندانپزشک هر زمان که علامتی مشکوک در دندان ها حس شود باید به دندانپزشک مراجعه شود. این علامت می تواند شامل حساس شدن دندان ها به سرما و گرما، آگیر کردن غذا در بین دندان ها، خونریزی از لثه ها در موقع مسواک زدن و بوی بد دهان باشد.

برخی از حوادث غیر قابل پیش بینی مانند تصادفات و ضربات ممکن است باعث از بین رفتن دندان ها شود. باید توجه داشت دندان هائی که به هر دلیل کشیده می شوند باید هرچه زودتر جایگزین شود وگرنه دندان های دیگر به طرف ناحیه بی دندانی حرکت خواهند کرد و نظم کلی دندان ها به هم می ریزد و مشکلات غیر قابل پیش بینی برای فرد به وجود می آورد.

در سنین بالاتر از چهل سال بیماری های لثه و بافت نگهدارنده دندان بیش تر به وجود می آید و لازم است فرد توجه ویژه ای به این مسئله داشته باشد. به هر حال برخی مواقع به درمان های لثه نظیر جرم گیری، کورتاژ لثه و یا جراحی این بافت نیاز باشد.

در سنین بزرگ سالی توجه خاصی به درمان های ویژه این سنین باید اعمال گردد که در صورتی که این افراد توسط دندانپزشکان حاذق و خبره در این زمینه درمان گردند می توانند پیری سالم و با دندانی را تجربه کنند. باید توجه داشت بسیاری از مشکلاتی که ما به پیری نسبت می دهیم در حقیقت عوارض بی دندانی است که به علت عدم توانائی فرد سالمند در جذب پروتئین ها و ویتامین غذاها به وجود می آید. از طرفی کشیده شدن دندان ها باعث تحلیل رفتن استخوان فکین می شود و ظاهر صورت افراد پیر ناشب از این مسئله می باشد. در صورتی که فر دبتواند در تمام طول مدت عمر دندان ها را حفظ نماید عوارض پیری بسیار کمتر نمایان می شود. امیدوارم شما بتوانید با بهره گیری از روش نوین بهداشتی و درمانی دندانپزشکی جزو افرادی باشید که هیچگاه به معلولیتی به نام بی دندانی دچار نشوید و در عین حال با توجه ویژه به بهداشت دهان کودکانان ان ها نیز همواره دندان هائی زیبا و سالم داشته باشند.

مهم ترین عامل در پوسیدگی دندان و ایجاد بیماری های لثه ای پلاک میکروبی است. میکروب ها مواد غذائی حاوی قند را تجزیه کرده و اسید تولید می نمایند. اسید تولید شده باعث معدنی دندان را حل نموده و زمینه فروپاشی بافت دندان را فراهم می نماید. ملاک اصلی رعایت بهداشت دهان و دندان، حذف پلاک میکروبی است که به وسیله نخ کشیدن و مسواک زدن دندان ها حاصل می شود. بسیاری از افراد مسواک می زنند ولی نحوه استفاده درست آن را نمی دانند و همین مسئله باعث می شود نتیجه لازم را به دست نیاورند.

در این کتاب با توضیح روش نخ کشیدن و مسواک زدن صحیح به کمک تصاویر سعی شده است این مفاهیم برای خوانندگان ملموس تر گردد.

دکتر سید حسین رجالی متولد سال ۱۳۴۷ در شهر اصفهان می باشد. در دوره دبیرستان را در سال ۱۳۶۵ در دبیرستان ادب اصفهان به پایان رسانده و در همان سال در دانشکده دندانپزشکی دانشگاه تهران پذیرفته شد. دکترای خود را در سال ۱۳۷۱ به اتمام رساند. از سال ۱۳۷۲ تا ۱۳۷۶ در استان چهارمحال و بختیاری دوره سربازی و طرح خود را گذراند و پس از آن مطب خود را به تهران منتقل نمود. وی دوره های تکمیلی در زمینه ایمپلنت و زیبایی را در داخل و خارج کشور گذرانده و عمده فعالیت حرفه ای خود را به کار در این زمینه ها معطوف کرده است. مطب فعلی وی در سعادت آباد تهران قرار دارد.

دوره های تکمیلی:

دوره آموزشی ایمپلنت فریادنت آلمان سال ۲۰۰۰ تهران - ایران
 دوره آموزشی ایمپلنت سنتر پالس آمریکا سال ۲۰۰۳ تهران - ایران
 دوره آموزشی بریج های کامپوزیتی تقویت شده با فایبر استراليا- سال ۲۰۰۳ تهران - ایران
 دوره آموزشی بیسیک ایمپلنت ITI سوئیس سال ۲۰۰۴ تهران - ایران
 دوره آموزشی کلینیکی پروتز ایمپلنت ITI سوئیس سال ۲۰۰۴ تهران - ایران
 دوره مسטר ایمپلنتولوژی فرانسه سال ۲۰۰۵ - پاریس
 دوره پیشرفته ایمپلنت سیستم نوبل بایوکر سوئد و بازسازی استخوان- سال ۲۰۰۶ گوتنبرگ سوئد
 کنگره بین المللی استواینترگیشن اروپا - سال ۲۰۰۷ بارسلونا اسپانیا

آدرس مطب: تهران - سعادت آباد - بلوار دریا- بین پاک نژاد و فرح زادی - شماره ۲۲۳

تلفن های مطب ۰۱۰۰۸۸۳۶-۰۳۱۹-۸۸۵۶۰۳۱۹-۸۸۶۹۵۳۴۳

Email: dr.rejali@gmail.com

<http://dentistry.blogfa.com>

چگونه نخ دندان بکشید

کشیدن نخ دندان به همراه مسواک زدن از اصول اولیه حفظ بهداشت دهان است. اگر می خواهید برای حفظ دندان هایتان به طور اصولی نخ کشیدن دندان را انجام دهید مطالب و تصاویر زیر می تواند شما را در این امر یاری نماید:

چگونه نخ دندان بکشید:

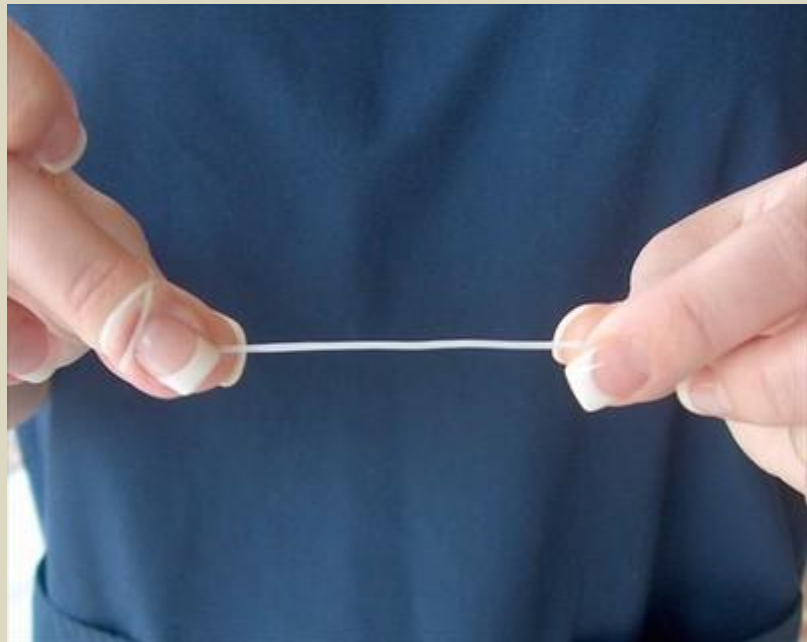
1- ابتدا نخ دندان مناسب را انتخاب کنید. نخ دندان های متنوعی در سوپرمارکت ها و داروخانه ها وجود دارد که برای این کار مناسب است. به نظر می رسد نخ های موم دار به خصوص برای کسانی که به تازگی می خواهند این کار را انجام دهند راحت تر باشد.



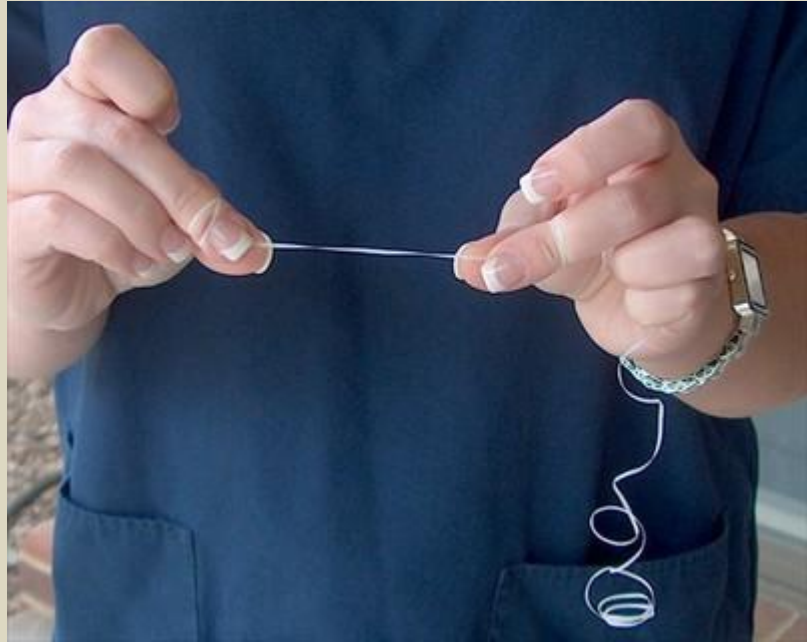
2- تکه ای حدوداً "به اندازه 40 سانتی متر از نخ دندان را جدا کنید.



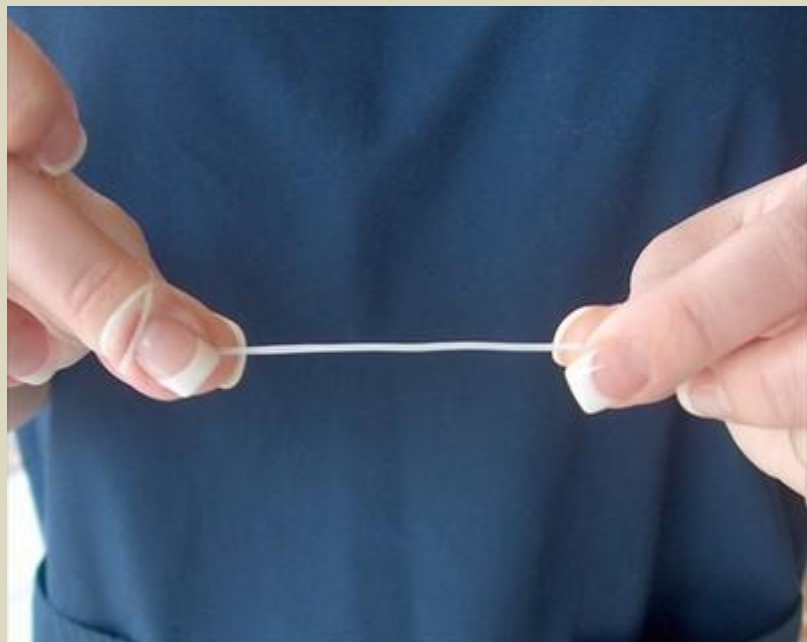
3- یک سرنخ دندان را به دور یکی از انگشتان اشاره و یا وسط (هر کدام که راحت ترید) بپیچید.



4- سر دیگر نخ دندان را نیز به انگشت دست دیگر بپیچید.



5- نخ دندان را محکم بین انگشت و شست نگهدارید.



6- نخ دندان را به آرامی از بین دودندان رد کنید. رد کردن با عجله نخ دندان می تواند باعث آسیب رسیدن به لثه شود.



7- همان طور که نخ را به دیواره یکی از دندان ها تکیه داده اید با حرکات کوتاه عقب و جلو آن را تا ناحیه زیر لثه بالا ببرید و دیواره دندان را تمیز کنید. این کار را بر روی دیواره دندان مجاور در همین فضای بین دندانی نیز انجام دهید.



8- برای نخ کشیدن دندان های عقب موقعیت دست و انگشت ها را به گونه ای تغییر دهید که به راحتی بتوانید تمام نواحی بین دندانی را تمیز کنید. لازم است تمام دندان های جلو و عقب ، بالا و پائین تمیز شوند.



9- ناحیه پشت آخرین دندان را فراموش نکنید. نواحی جلو و عقب جاهایی که دندان خود را از دست داده اید نیز باید تمیز شود.



چگونه مسواک بزنید

بعد از نخ کشیدن دندان ها ، موهای مسواک تان را خیس کرده و نوار باریکی خمیر دندان روی آن قرار دهید. خمیر دندانی استفاده کنید که حاوی فلوراید باشد.



از دندان های عقب سمت راست بالا شروع کنید و در جهت عقربه های ساعت به ترتیب مسواک بزنید. موهای مسواک را با زاویه 45 درجه به طرف لثه نگاه دارید و با حرکتی کوتاه عقب جلو هر ناحیه شامل دو یا سه دندان را حدود بیست ثانیه تمیز نمایید.



پس از بیست ثانیه ، موهای مسواک را با حرکتی دورانی از لثه دور نمایید تا پلاک ها و ذرات باقیمانده غذایی خارج شود.



تمیز کردن دندان ها را به همین ترتیب در جهت عقربه های ساعت ادامه دهید به گونه ای که در ناحیه چپ فک پایین مسواک سطح لبی دندان شود. سطوح پشتی دندان را نیز به همین ترتیب مسواک بزنید.



پشت دندانهای جلو بالا را با استفاده از موهای سر مسواک مطابق شکل تمیز نمائید. موهای مسواک را مستقیم به طرف لثه نگهدارید و با حرکتی لرزشی سطح پشتی دندان را به طرف پائین تمیز نمائید. این کار را برای هر دندان دوتا سه بار انجام دهید.



پشت دندان های جلو فک پایین را نیز به همین صورت تمیز نمائید.



سطح جونده(روئی) دندان های بالا وپائین را نیز با حرکت چرخشی مسواک بزنید.



با حرکتی آرام و چرخشی سطح زبان را به مدت سی ثانیه مسواک بزنید. همین کار را به مدت سی ثانیه برای سطح داخل گونه ها تکرار کنید.



در پایان دهان خود را با آب شستشو دهید. در صورتی که دندانپزشک استفاده از دهان شویه ای را برای شما توصیه کرده هم اکنون می توانید آنرا استفاده کنید.



لبخند را فراموش نکنید.

نکاتی در مورد خمیر دندان ها

خمیر دندان ها برای تمیزی بهتر دندان در موقع مسواک زدن استفاده می شود. هر چند عملکرد مسواک بستگی به نحوه استفاده فیزیکی از آن در بر طرف کردن پلاک های میکروبی دارد ولی استفاده از خمیر دندان می توان به پاکیزگی بهتر دندان ها و برطرف شدن پلاک های میکروبی و باقیمانده های غذا کمک کند.

استفاده از خمیر دندان مناسب سبب درخشندگی و سفیدی دندان ها و برطرف شدن بوهای بد دهان می شود.

خمیر دندان ها از مود مختلفی تشکیل شده اند و از نظر شکل فیزیکی ممکن است خمیری یا ژله ای باشند.

جالب است بدانید هر چند اشکال ابتدائی خمیر دندان ها از دوران یونان و روم باستان وجود داشته است ولی یک دانشمند ایرانی به نام ابو الحسن علی ابن نافع معروف به زریاب فرمول مناسبی برای خمیر دندان کشف کرد که از طریق اسپانیا که در آن زمان جزوی از بلاد اسلامی بود به سراسر دنیا منتشر شد. امروزه در ترکیب خمیر دندان ها علاوه بر مواد شوینده و طعم دهنده از ترکیبات فلوراید نیز استفاده می شود. فلوراید هر چند ماده ای است که برای مقاوم سازی دندان ها مفید است ولی باید دانست میزان فلوراید موجود در خمیر دندان اگر بلعیده شود سمی است. در عین حال در آب برخی مناطق کشور حتی بیش از حد لزوم فلوراید وجود دارد که باعث می شود ساکنان این مناطق مبتلا به فلوروزیس دندان ها شوند. در این مناطق بهتر است از خمیر دندان های بدون فلوراید و یا خمیر دندان های طبیعی استفاده گردد.

ترکیبات خمیر دندان:

فلوراید: به شکل استانوس فلوراید ، سدیم فلوراید و یا سدیم مونوفلورو فسفات در ترکیب خمیر دندان ها وجود دارد.

مواد ساینده: فسفات کلسیم و یا هیدریت سیلیکا به این منظور به کار می روند.

مواد شوینده : ترکیباتی نظیر سدیم لوریل سولفات و یا آمونیوم لوریل سولفات در ترکیب خمیر دندان ها به کار می روند تا باعث کف کردن آن ها در دهن شود. باید بدانید وجود این مواد باعث افزایش اثر معدنی شدن مجدد دندان توسط فلوراید موجود در خمیر دندان می شود.

در عین حال این مواد شوینده با اثر ضد میکروبی خود باعث از بین رفتن پلاک های میکروبی بر روی دندان ها می شود.

در برخی از خمیر دندان ها به جای لوریل سولفات که باعث تحریک بافت نرم مخاط دهان می شود از لوریل سارکوزینات استفاده می شود.

بیکربنات سدیم یا همان جوش شیرین هم در ساختار برخی خمیر دندان ها به کار می رود. این ماده با اثر قلیائی خود باعث خنثی کردن اسید موجود در پلاک های میکروبی و کاهش اثر مخرب آن ها بر روی دندان ها می شود.

در برخی از خمیر دندان ها ترکیباتی نظیر پراکسید هیدروژن و یا پراکسید سدیم کربنات اضافه می شود تا اثر سفید کنندگی داشته باشد.

برای طعم بهتر خمیر دندان نیز معمولاً "ساخارین سدیم" اضافه می شود.

در برخی از خمیر دندان ها نیز ترکیبات ضد باکتری مثل تریکلوزان وجود دارد که باعث از بین رفتن باکتری های موجود در پلاک دندان می شود.

در عین حال به خمیر دندان موادی برای ایجاد قوام خمیری و مرطوب نگهداشتن آن اضافه می شود.

خمیر دندان های ضد حساسیت نیز از موادی نظیر نیترات پتاسیم استفاده می شود که با نفوذ به داخل توبول های عاجی و مسدود کردن آن ها باعث کاهش حساسیت دندان می شوند.

خمیر دندان های مختلف حاوی مقادیر متفاوتی از این مواد هستند و به همین دلیل خواص مختلفی برای هر کدام از آن ها تبلیغ می شود. بسیار مهم است که هر شخص نیاز های خاص خود و دهانش را بداند و از خمیر دندان مناسب خود استفاده کند. مشورت با دندانپزشک برای یافتن مناسب ترین خمیر دندان می تواند روش مناسبی باشد.

از چه مسواکی استفاده کنیم؟

حتماً" از مسواک های استاندارد نرم استفاده کنید. مسواک های متوسط و سخت هر چند استاندارد باشند باعث تحلیل لثه و ایجاد سایش در طوق دندان می شود .

تحلیل لثه ها می تواند زمینه ساز ابتلای لثه ها به بیماری پریودنتیت باشد و سایش دندان ها نیز می تواند باعث تجمع پلاک در ناحیه و پوسیدگی های وسیع در ناحیه طوق دندان شود. در عین حال حساسیت دندان ها به سرما و گرما نیز می تواند در اثر این نوع مسواک زدن به وجود آید .

مسواک های با تکنولوژی بالا و نوین: هر روزه مسواک های دستی و برقی جدیدی به بازار می آیند که با به کار گرفتن تکنولوژی و دانش های نوین و هنر طراحی سعی در راحت کردن مسواک زدن و افزایش کارآیی آن ها کرده است.

در طراحی دسته این مسواک ها تلاش می شود که استفا ده کننده بتواند آن را راحت تر در نقاط مختلف دهان حرکت دهد و دسترسی به نواحی مشکل دهان را فراهم کند. بر این مسواک ها نیز به گونه ای طراحی می شود که قابلیت رسیدن به نقاط مختلف را داشته باشد. موه های مسواک های جدید نیز در دسته های مختلف بلند و کوتاه طراحی می شوند تا نواحی بین دندانی و لثه ای بهتر تمیز شوند.

با توجه به وجود تعداد زیادی از این نوع مسواک ها بسیاری از مصرف کنندگان ممکن است در انتخاب نوع مسواک دچار سردرگمی شوند در این موارد بهتر است برای خرید مسواک مناسب با دندانپزشک خود مشورت نمایند.

اگر در استفاده از مسواک های دستی راحت نیستید می توانید از مسواک های برقی استفاده کنید. در سال های اخیر مدل های بسیار خوبی از این نوع مسواک ها به بازار عرضه شده اند و بسیاری از افرادی که از آن ها استفا ده می کنند تفاوت قابل توجهی در بهداشت دهان و دندان خود مشاهده می نمایند.

تمیز کردن بریج های دندانی

تمیز کردن بریج های دندانی کار سختی نیست. هر چند به مراقبت و توجه بیشتری از دندان های طبیعی احتیاج دارد.

همان طور که می دانید بریج های دندانی در حقیقت نوعی دندان مصنوعی ثابت هستند که از دو طرف بر ريو پایه های دندانی مجاور قرار می گیرند.



برای تمیز کردن زیر بریج های دندانی از نخ های مخصوصی استفاده می شود که بهترین آن در بازار ایران سوپر فلاس نام دارد که متعلق به کارخانه ارال بی است.



این نخ از سه قسمت تشکیل شده است. یک قسمت سفت که می توان آن را از فضای زیر بریج رد نمود. قسمت دیگر کلفت و اسفنجی است و با حرکت جلو و عقب دادن به آن می توان پلاک های میکروبی در زیر بریج را خارج کرد. قسمت سوم نخ هم مانند نخ دندان های معمولی است و با آن می توان نقاط دیگر بین دندانی را تمیز نمود.

