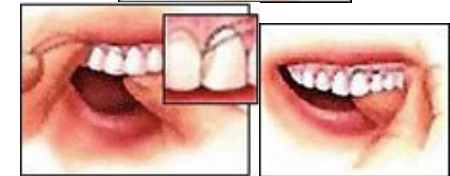


روش صحیح مسواک زدن و

نخ دندان کشیدن



مسواک زدن صحیح از ارکان اصلی مقوله بهداشت دهان و دندان می باشد ولی چیزی که کمتر بدان توجه میشود نحوه صحیح مسواک زدن می باشد. هدف اصلی یک مسواک زدن صحیح پاک کردن کلیه مواد غذایی همراه با مواد رسوبی مختلف و میکروارگانیسم هائی که به طور طبیعی بر روی کلیه سطوح دندان جایگزین شده اند می باشد.

روش صحیح مسواک زدن

قبل از شروع مسواک زدن باید از تمیز و سالم بودن مسواک خود مطمئن بود. اول از سطح چونده دندانها شروع میکنیم به طوری که با حرکت رفت و برگشتی در روی سطح چونده خمیر دندان بخوبی کف میکند و شیارهای موجود بر روی دندان تمیز میشود از یک سمت فک پایین شروع کرده و به سمت دیگر رفته و سپس همینطور برای فک بالا اقدام میکنیم. بعد به سراغ سطوح طرفی دندان می رویم که مهمترین قسمت آموزش مسواک زدن درک نحوه تمیز کردن این ناحیه می باشد.



تصویر (۱)

مسواک را باید با یک زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان بر روی شیار لثه و دندان قرار میدهیم و مقداری فشار میدهیم به سمت پائین تا پرزهای مسواک کاملاً بین لثه و دندان فرو رود. مانند تصویر شماره ۱. بعد با یک حرکت لرزشی مناسب و با دامنه کم مسواک را به سمت بالا حرکت میدهیم این حرکت لرزشی محدود باید سه چهار دفعه تکرار شود تا کلیه سطوح توسط مسواک تمیز گردد.



تصویر (۲)

برای سطوح داخلی دندانها نیز به این طریق عمل میکنیم (تصویر شماره ۲ و ۳).



تصویر (۳)

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی شیراز

اداره امور دندانپزشکی

چند نکته در مورد مسواک زدن :

- جاهایی که خوب تمیز نمی شوند باید بیشتر به آنها توجه کرد عبارتند از ۱- ناحیه دندان عقل ۲- سطوح داخلی دندان ها ۳- دندان های نیش که در زاویه قوس فکی قرار دارند ۴- سطح رویی زبان که حتما باید مسواک کشیده شود و لای پرزهای زبان نیز تمیز گردد.
- طول مدت مسواک زدن صحیح بین ۵ الی ۷ دقیقه میباشد.

روش صحیح استفاده از نخ دندان

بهداشت دهان و دندان را در این خلاصه کرده اند که توصیه بکنند که مسواک بزنید مسواک بزنید و مسواک بزنید در صورتی که مسواک زدن یک بعد محدودی از مقوله بهداشت دهان و دندان میباشد. از جمله عوامل موثر در بهداشت دهان و دندان استفاده از نخ دندان میباشد که ۹۰ درصد مردم از آن استفاده نمیکنند و بیش از نصف افرادی که از نخ دندان استفاده میکنند از استفاده صحیح از آن بی خبر هستند.

- یک تکه نخ دندان به اندازه تقریبی ۳۰ الی ۴۰ سانتیمتر میبریم. به طوری که بعد از گره زدن دو سر نخ دندان حلقه ای تشکیل شود که این حلقه نخ به درستی در بین انگشتان دو دست قرارگیرد و تسلط کافی به نخ دندان داشته باشیم .

- مطابق تصویر شماره ۴ حلقه نخ دندان را در لای انگشتان به صورتی میگیریم که انگشتان شست و سبابه آزاد باشد



تصویر (۴)

- از انگشتان شست جهت استفاده در دندانهای فک بالا و از انگشتان سبابه جهت پاک کرن دندانهای پائین استفاده میشود . (تصویر شماره ۵)



تصویر (۵)

نکته خیلی مهم در استفاده از نخ دندان به صورت حلقه
این است که بعد از تمیز کردن یک ناحیه به ازای هر دندان که تمیز

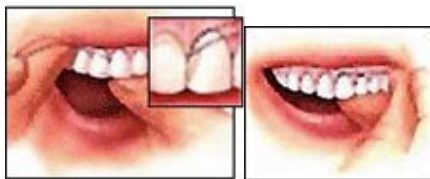
میکنید یک انگشت نخ دندان را در بین انگشتان بچرخانید تا همیشه یک ناحیه تمیز از نخ دندان در بین دو انگشتان قرار گیرد . و نیز از انتقال مواد عفونی موجود در بین یک دندان به نواحی مجاور جلوگیری شود.

چند نکته در استفاده از نخ دندان :

۱- نخ دندان را حتما به لثه مجاور دو دندان بکشید تا ناحیه بین دندان خوب تمیز شود (مانند تصویر شماره ۶) در اوایل شاید از لثه خون بیاید. نگران نباشید چون بعد از مدتی که لثه خوب تمیز شد خونریزی از بین می رود . در صورت ادامه خونریزی حتما به دندانپزشک مراجعه کنید. احتمالا به جرم گیری نیازمند خواهید بود.

۲- در صورتی که استفاده از نخ دندان همراه با رشته رشته شدن نخ باشد و یا منجر به پاره شدن نخ دندان گردد ممکن است علت این مسئله پوسیدگی بین دو دندان یا وجود جرم در آن ناحیه و یا پرکردگی نامناسب باشد که در هر سه صورت باید به دندانپزشک مراجعه و نسبت به رفع مشکل اقدام نمایید .

۳- ابتدا با نخ دندان بین دندانها را خوب تمیز کنید بعد مسواک بزنید.



تصویر (۶)