

# راهنمای آموزش مراقبت



بیماری‌های دهانی  
از طریق مراقبت  
دندان‌ها پیشگیری می‌شود

IRAN Oral Health

## روش صحیح مسواک زدن

1. مسواک خوب باید موهای صاف و یکنواخت داشته باشد. چنانچه موهای مسواک از حالت اولیه خارج شدند باید آن را عوض کرد.
2. برای هر مرتبه شستشو به اندازه یک نخود از خمیر دندان حاوی فلوراید را در موهای مسواک فرو ببرید.
3. برای اینکه تمام دندانها مسواک شوند بهتر است همیشه به یک ترتیب مسواک بزنید. مثلاً اول فک بالا از راست به چپ و بعد فک پایین از چپ به راست.



6. با معمولی گرفتن مسواک و حرکت آن از بالا به پایین سطوح داخلی دندانهای جلو را مسواک کنید.



3. دندانهای فک بالا را با حرکت مسواک از مجاور لثه به سمت پایین تمیز کنید.



7. دندانهای فک پایین را با حرکت مسواک از مجاور لثه به سمت بالا بشوید.



9. سطوح جلنده دندانهای بالا را با عقب و جلو بردن مسواک تمیز کنید.



9. سطوح جلنده دندانهای پایین، مثل فک بالا را با عقب جلو بردن مسواک تمیز کنید.



8. پشت دندانهای جلو را با معمولی گرفتن مسواک و حرکت آن از پایین به بالا تمیز کنید.

10. هر نوبت مسواک زدن باید حداقل ۳ دقیقه به طول بیانجامد.
11. هر شب قبل از خواب و هر روز صبح بعد از صبحانه باید دندانها را مسواک زد.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت سلامت  
اداره سلامت دهان و دندان

با سلام:

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 هم ریختگی 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 فک، 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).



دندان ۶

### عوامل پوسیدگی زا

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 میکروبیهای 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، نافی‌ها، آدامس‌ها و ...) این مواد به علت خاصیت چسبندگی به دندانها مدت زیادی در دهان می‌مانند.
- بالا بودن میزان مصرف مواد قندی
- این نکته بسیار حائز اهمیت است و باید بسیار بر آن تاکید کرد که مواد قندی، در طول روز در یک وعده مصرف شوند و از تفریحی خوردن آن در طول روز خودداری گردد.

### تغذیه صحیح

- استفاده از مواد قندی مورد نیاز 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 دانش آموزان 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.



### فیشرسیالانت (مسدود کردن شیارهای دندان)

سطوح جلوه دندانهای آسیای بزرگ در ابتدای رویش دارای شیارهای خیلی عمیق هستند. جهت جلوگیری از تجمع مواد غذایی و شروع پوسیدگی در این نقاط، دندانپزشک با استفاده از مواد مخصوص این شیارها را پر و کم عمق می‌نماید تا موهای مسواک به راحتی بتوانند این شیارها را تمیز کنند. مراجعه به دندانپزشک حداقل هر ۶ ماه یک بار ضروری است، هر چند 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 شدیدتری خواهد گردید.

