

پیشگیری

پیشگیری از بیماریها همیشه قابل دسترسی ، آسانتر و ارزانتر از درمان است

پیشگیری از پوسیدگی شامل موارد زیر است

۱- حذف پلاک دندان ۲- افزایش مقاومت دندانها ۳- رژیم غذایی مناسب

حذف پلاک دندان :

حذف پلاک دندان به دو صورت مکانیکی و شیمیایی انجام می گیرد .

الف- حذف مکانیکی پلاک :

با استفاده از ابزارهای بهداشتی مناسب مانند مسواک ، خمیردندان ، نخ دندان انجام می گیرد .
استفاده از مسواک : هدف اصلی از مسواک کردن ، پاک کردن پلاک میکروبی از روی دندانها و لثه می باشد .
درست مسواک کردن وقتی است که تمام سطوح دندانها و لثه بخوبی مسواک زده شود ، لذا بهتر است مسواک کردن در فرصت مناسب و با زمان کافی و توام با آرامش صورت پذیرد ، زیرا کیفیت مسواک کردن (مسواک زدن صحیح) بهتر از تعداد دفعات آن اهمیت دارد .
ایده آل آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی یا مواد قندی دندانهایمان را مسواک کنیم ولی اگر نتوانستیم در دو زمان مسواک کردن دندانها حتماً انجام شود .

(۱) شب قبل از خواب : به دلیل اینکه در زمان خواب ، جریان بزاق و حرکات زبان و گونه جهت

تمیز کردن محیط دهان کاهش می یابد و دندانها مستعد پوسیدگی می شوند .

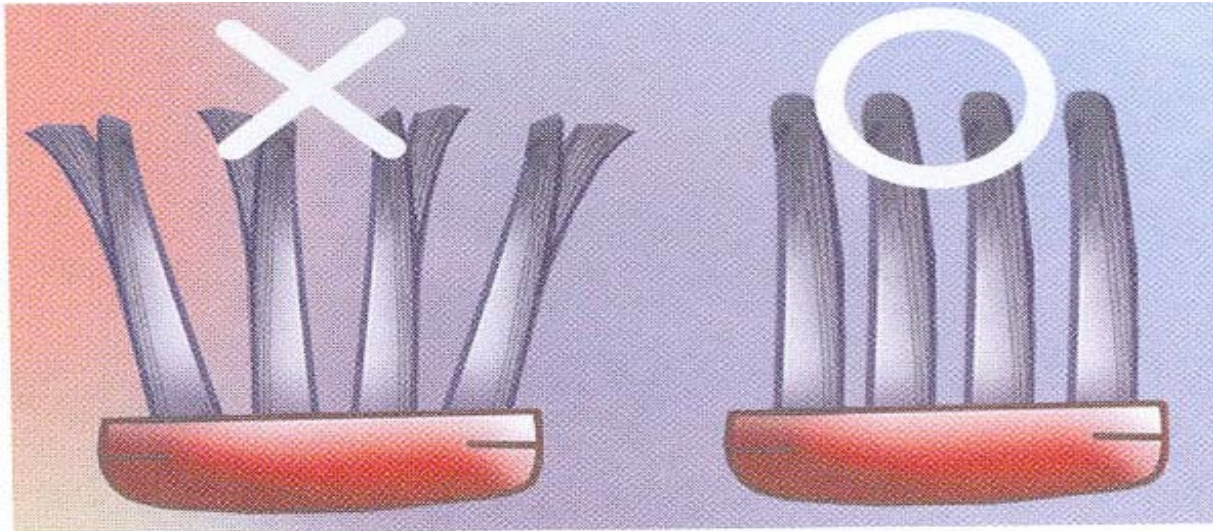
(۲) صبح بعد از صبحانه

شرایط یک مسواک خوب :

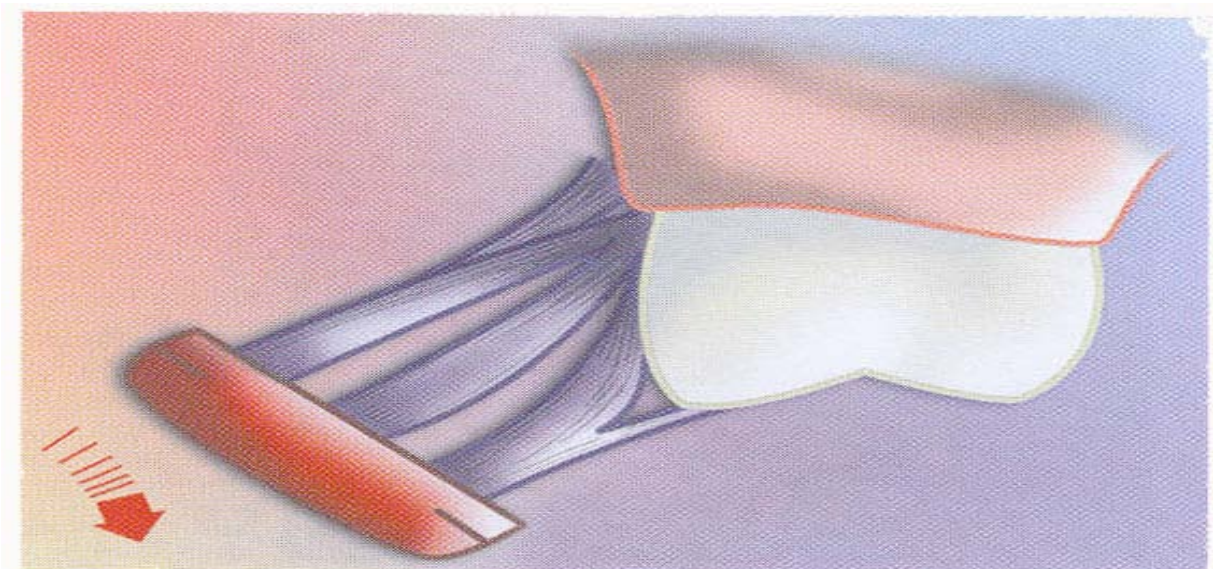
جنس : موهای مسواکها از جنس نایلون نرم و سرموهای آن گرد باشد .

کیفیت : موهای مسواک منظم و مرتب باشد .

معمولاً نمی توان بیش از ۳ الی ۴ ماه از یک مسواک استفاده نمود . چون موهای آن خمیده و نامنظم می شود یا رنگ موهای آن تغییری کند که در این صورت حتماً مسواک را باید تعویض نمود .



روش صحیح مسواک زدن

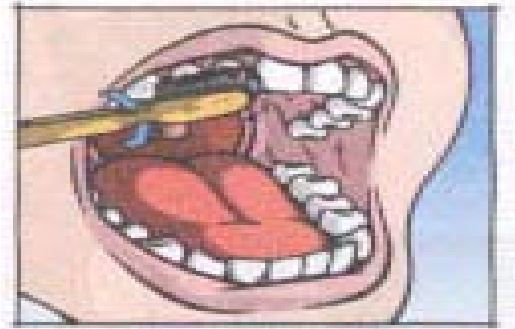


مسواک را باید طوری روی دندان و لثه قرار داد که با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان و به

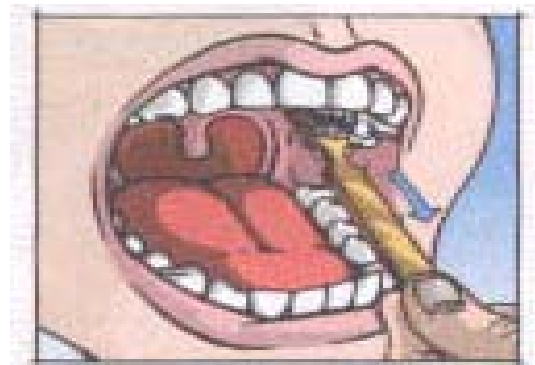
سمت لثه باشد

نحوه مسواک زدن دندانهای فک بالا :

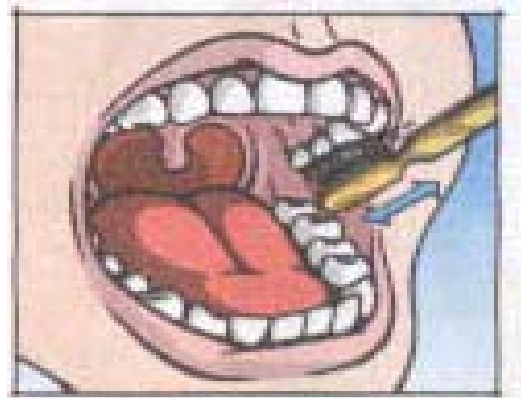
دندانهای فک بالا را با حرکت مسواک از مجاور لثه به سمت پایین تمیز کنید.



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

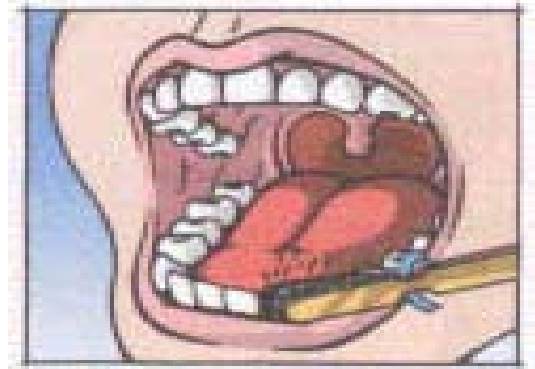


سطوح جونده دندانهای بالا را با عقب و جلو بردن مسواک تمیز کنید.

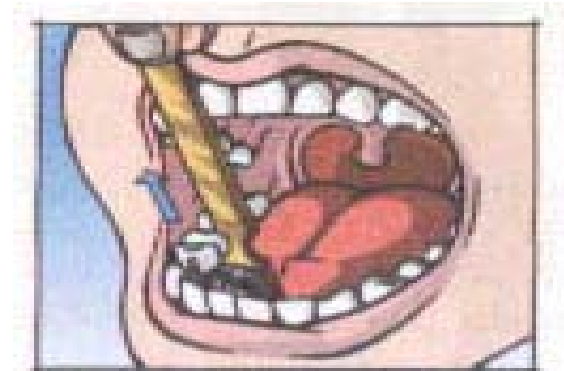


نحوه مسواک زدن دندانهای فک پایین :

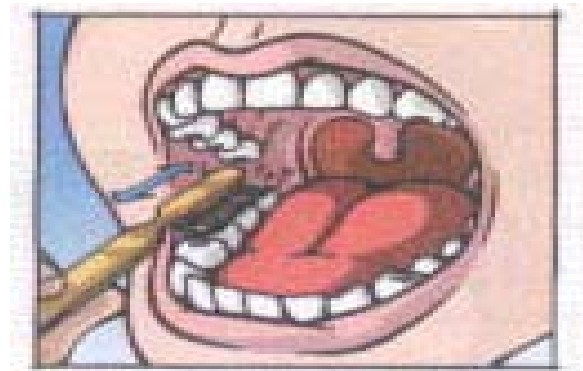
دندانهای فک پایین را با حرکت مسواک از مجاور لثه به سمت بالا بشوئید.



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



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

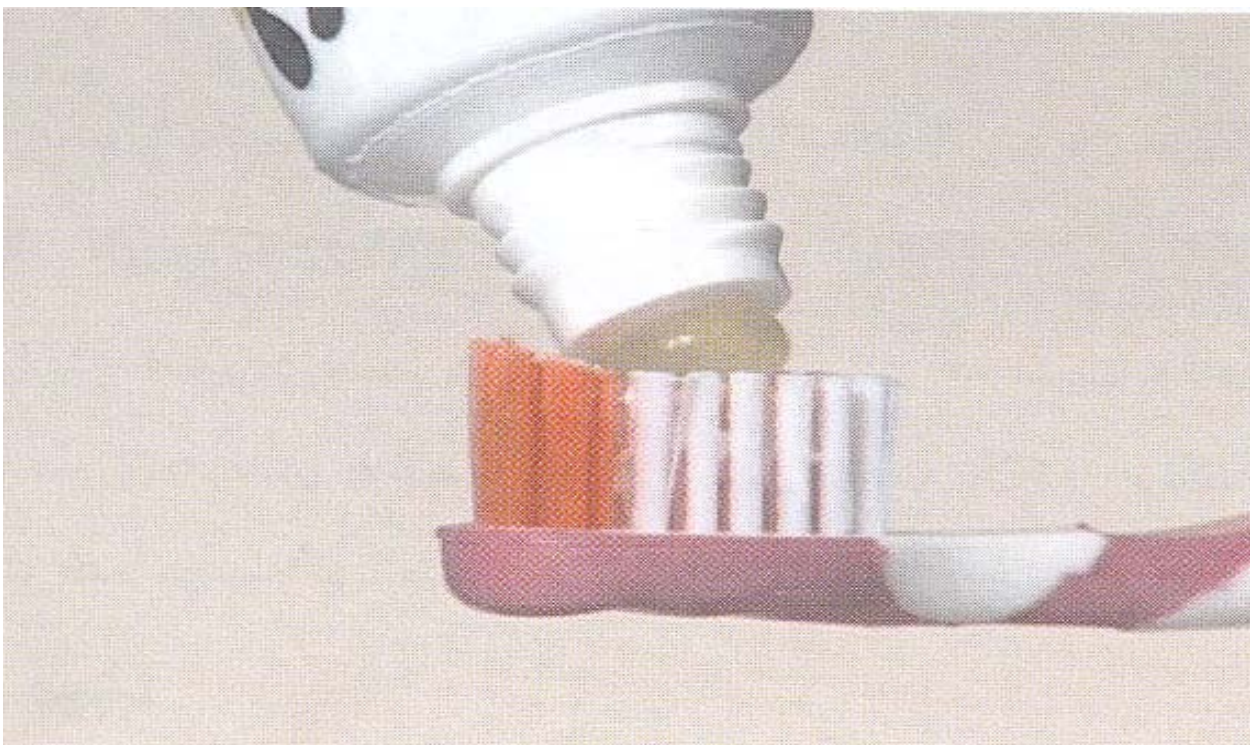


خمیر دندان :

اکثر خمیر دندانها حاوی فلوراید هستند که سبب مقاوم تر شدن دندان در برابر پوسیدگی می شود . خمیر دندانها دارای موادی هستند که به از بین بردن پلاک ، رنگدانه و کنترل رسوب کمک می کنند و همچنین دارای خاصیت ضد پوسیدگی ، ضد حساسیت ، خوشبو و خوش طعم کننده دهان می باشند . خمیر دندان خوب ، خمیر دندانی است که به مینای دندان آسیب نرساند ، نرم و عاری از مواد سائیده و خراش دهنده دندان باشد ، از تیوپ به راحتی خارج شود و تا پایان تیوپ ، شکل و رنگ آن ثابت باقی بماند و هنگام آبکش خمیر دندان به سهولت شسته شده و پاک گردد .

هنگام گذاشتن خمیر دندان بر روی مسواک ، خمیر دندان را با فشار داخل موهای مسواک کنید تا نیمی از آن وارد موهای مسواک شود . فایده این کار این است که در تماس مسواک با دندانها از ریخته شدن خمیر دندان در دهان جلوگیری می شود .

نحوه قرار دادن خمیر دندان بر روی مسواک :



خمیر دندان را با فشار داخل موهای مسواک کنید تا نیمی از آن وارد موهای مسواک شود .

نخ دندان :

سطوح بین دندانی به هیچ وجه با استفاده از مسواک تمیز نمی شوند و تنها با استفاده از نخ دندان می توان این سطوح را تمیز کرد .

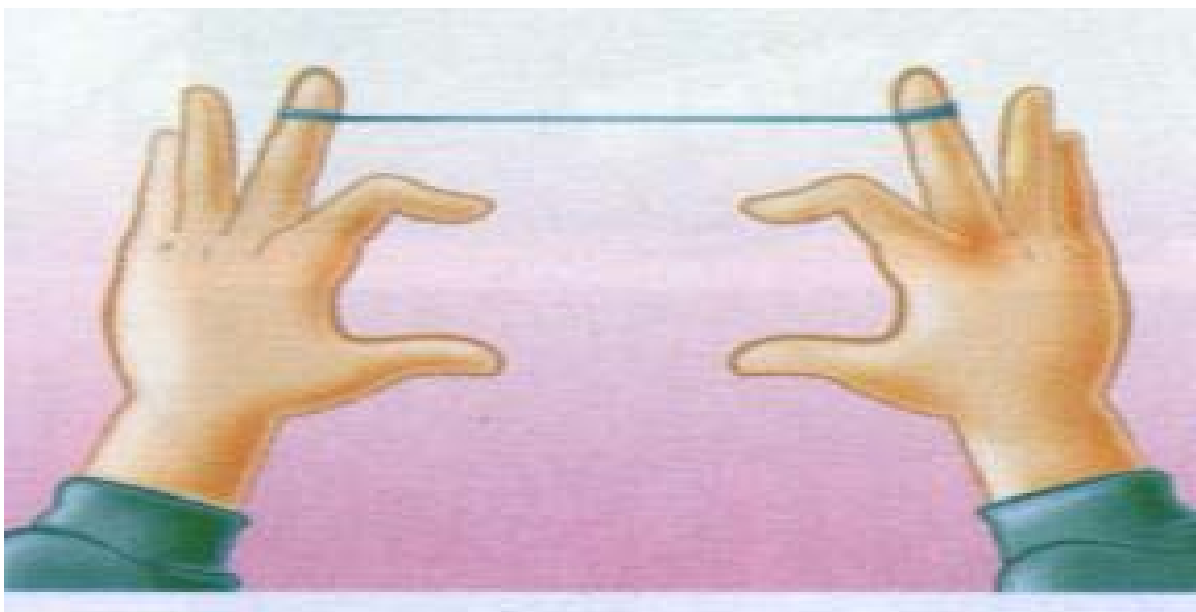
یک نخ دندان خوب ، نخ دندانی است که در مقابل سائیدگی و پاره شدگی مقاوم بوده ، براحتی بین دندانها بلغزد و در صورت مرطوب شدن نیز به آسانی قابل کنترل باشد .

از نخ دندان برای تشخیص نیز استفاده می شود . چنانچه سطوح جانبی پرکردگیهای جدید زبر و ناصاف باشد و اگر لای دندانها پوسیدگی یا جرم وجود داشته باشد در هنگام کشیدن نخ دندان ، نخ بین دندانها گیر کرده و براحتی حرکت نمی کند و یا در اثر حرکت ریش ریش شده و پاره می شود که با مشاهده این حالات باید به دندانپزشک مراجعه شود

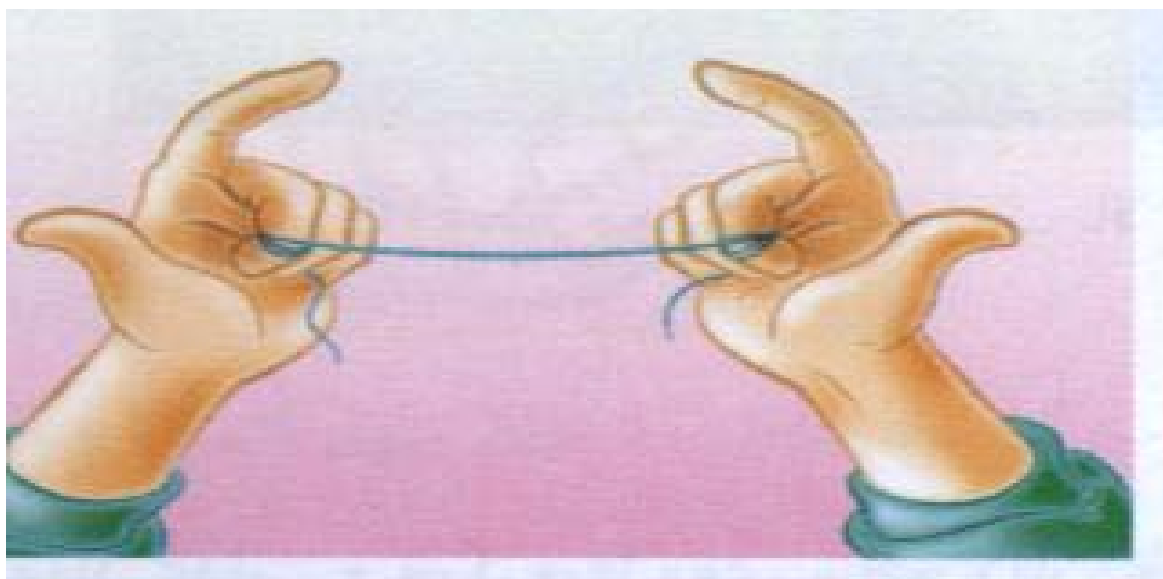
هرگز به جای نخ دندان برای تمیز کردن سطوح بین دندانها از هیچ نوع نخ دیگر یا وسایل سخت و نوک تیز مثل سنجاک و چوب کبریت استفاده نشود

استفاده از نخ دندان :

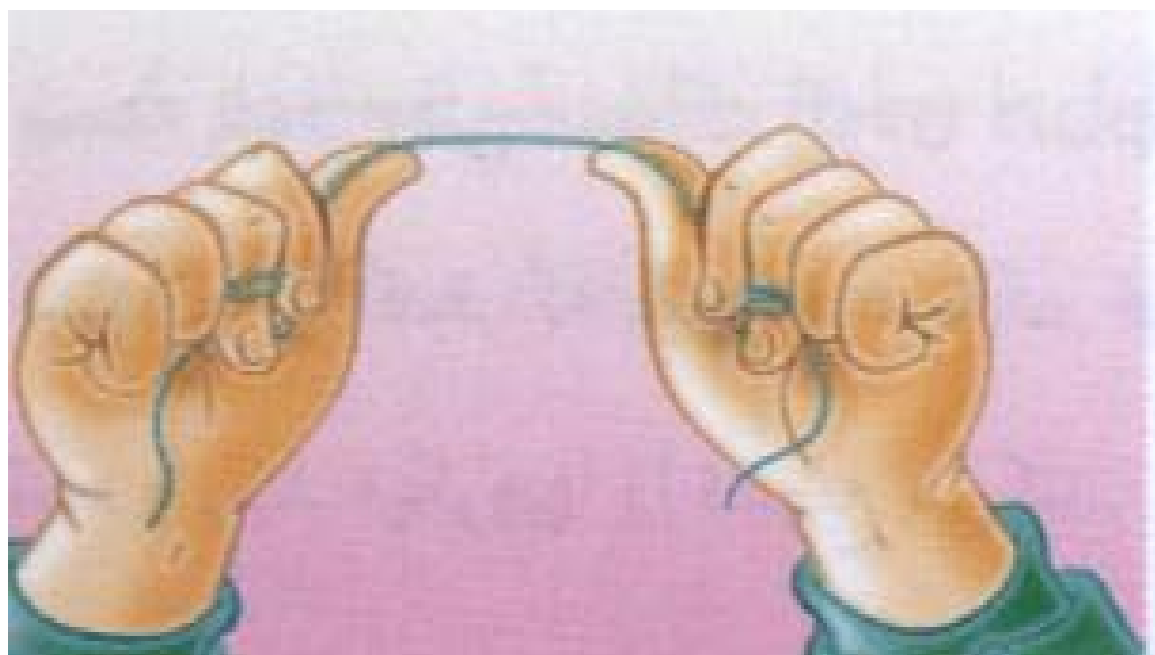
حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ را که بریده اید در هر دو دست به دور انگشت وسط بپیچید.



سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود. به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دو دست آزاد می ماند.

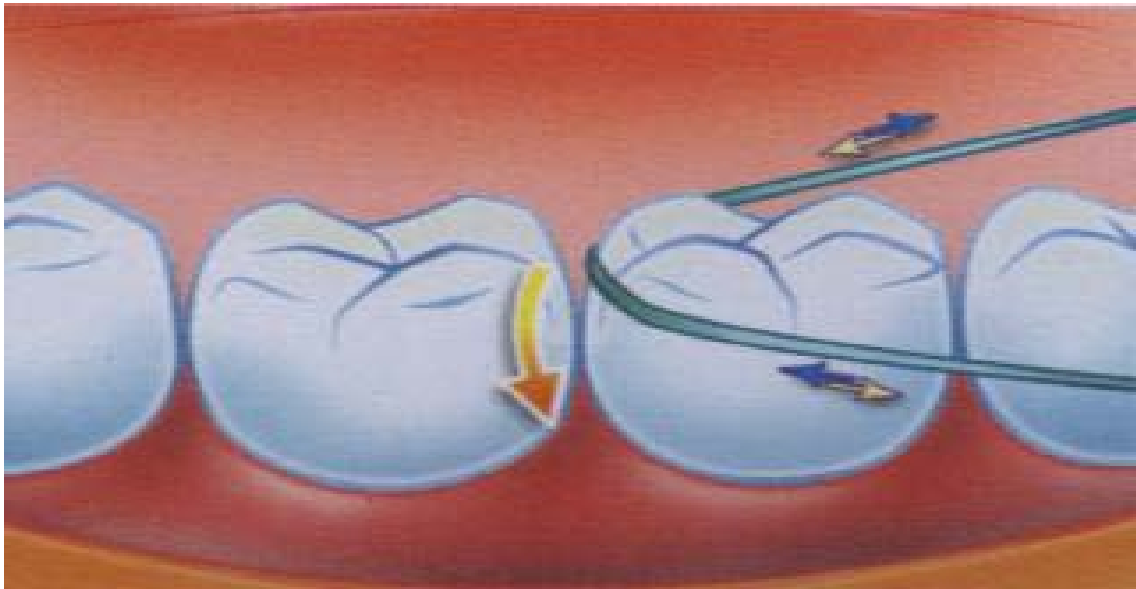


قطعه ای از نخ به طول ۲ تا ۲/۵ سانتی متر را بین انگشتان شست و اشاره دستها نگهدارید.

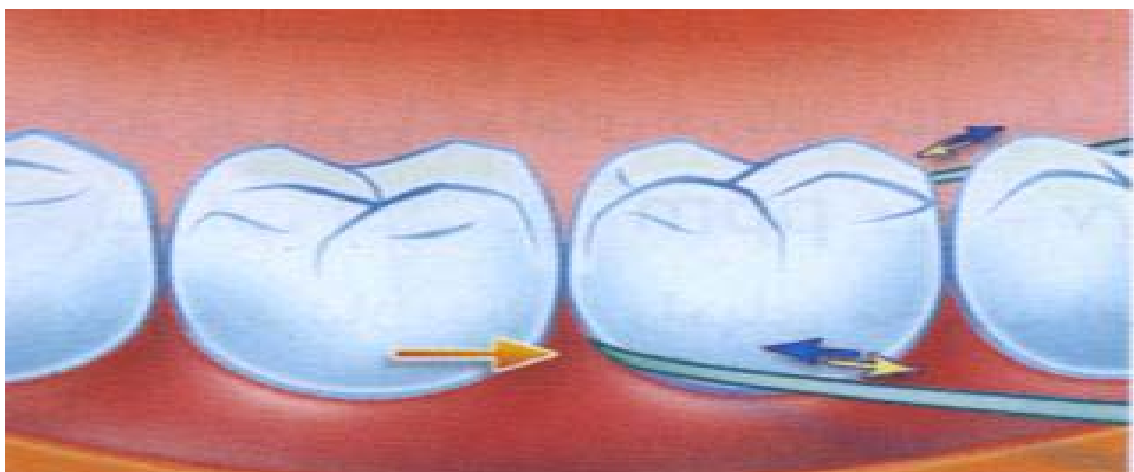


برای وارد کردن نخ بین دندانهای فک پایین از دو انگشت اشاره و بین دندانهای فک بالا از دو انگشت شست با یک شست و یک انگشت اشاره استفاده کنید.

نخ را با حرکتی شبیه اهر کشیدن به آرامی به فضای بین دندانها وارد کنید. مراقب باشید فشار نخ لته را زخمی نکند.



پس از اینکه نخ را وارد فضای بین دندانی کردید ابتدا نخ را به سطح کناری دندان جلویی تکیه داده و با ملایمت به زیر لته برده و آن را به دیواره دندان چسبانده و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید. به آرامی این عمل را انجام دهید تا به لته مجاور دندان آسیب نرسانید.



سپس قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان پشتی بچسبانید و همین کار را تکرار کنید و بعد از آن نخ را از لای دندانها خارج کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندانها تکرار کنید

ب - حذف شیمیایی پلاک (دهانشویه ها) :

انواع دهانشویه ها با کاربردهای مختلف در بازار موجود می باشند . هدف از استفاده از محلولهای دهانشویه خوشبو کردن دهان و تنفس ، پیشگیری از بیماریهای لثه و کاهش باکتریهای دهان ، کمک به ترمیم زخمهای دهانی و افزایش مقاومت دندانهاست . استفاده از دهانشویه ها برای جذب و کارایی بیشتر بعد از مسواک زدن انجام میشود . یکی از شناخته شده ترین و قویترین دهانشویه های ساخت داخل محلول کلرهگزیدین ۰.۲٪ درصد است که بیشتر در درمان بیماریهای لثه و عفونتهای داخل دهان کاربرد دارد . پس از مصرف آن باید تا یکساعت چیزی خورده نشود . مصرف دراز مدت آن دارای عوارض جانبی بوده و مدت مصرف آن حتماً باید توسط دندانپزشک تجویز گردد .

انواع دهان شویه



افزایش مقاومت دندانها در مقابل پوسیدگی :

یکی دیگر از راههای پیشگیری از پوسیدگی افزایش مقاومت دندانهاست . فلوراید مهمترین عنصر در سخت شدن مینا و افزایش مقاومت دندانهاست . بخاطر استاندارد نبودن میزان فلوراید آب آشامیدنی اکثر شهرهای ایران ، مابقی فلوراید باید توسط مواد غذایی مصرفی نظیر چای ، ماهی ، میگو ، عدس و سبزیجات جذب بدن شده و یا از فلوراید مکمل استفاده شود .

نحوه تاثیر فلوراید بر روی دندانها :

فلورایدی که وارد بدن می شود می تواند از طرق مختلف اثر بگذارد . مصرف فلوراید سبب ورود آن به عاج و مینای دندانهای رویش نیافته می شود و سبب استحکام دندان و افزایش مقاومت آن در برابر پوسیدگی می گردد .

فلوراید مصرفی به داخل بزاق ترشح می شود که اگر چه غلظت بزاقی آن کم است ، غلظت آن درپلاک میکروبی زیاد بوده و سبب کاهش تولید اسید می شود که خود باعث کاهش پوسیدگی دندان می شود. مصرف موضعی فلوراید (دهان شویه ، خمیر دندان و ...) باعث ورود آن به ساختمان دندان شده و در محکم شدن ساختمان دندان موثر است.

فلوراید باعث کاهش بروز پوسیدگی در دندانهای شیری به میزان ۴۰ تا ۵۰ درصد و در دندانهای دائمی به میزان ۵۰ تا ۶۰ درصد می شود.

فلوراید مکمل بصورت های قرص ، ژل ، قطره ، خمیر دندان و محلول های دهانشویه موجود می باشد . بعد از خمیر دندان استفاده از محلول های دهانشویه و ژل فلوراید فراگیر تر می باشد که به آن فلوراید تراپی گفته میشود. مدت تماس دهانشویه سدیم فلوراید در دهان ۱ دقیقه و ژلهای فلوراید ۴ دقیقه می باشد و توصیه می شود پس از مصرف بمنظور جذب بیشتر فلوراید تا یکساعت از شستشوی دهان خود داری شود. عمل فلوراید تراپی تا ۶ ماه از پوسیدگی دندانهایتان جلوگیری می کند

دهان شویه سدیم فلوراید

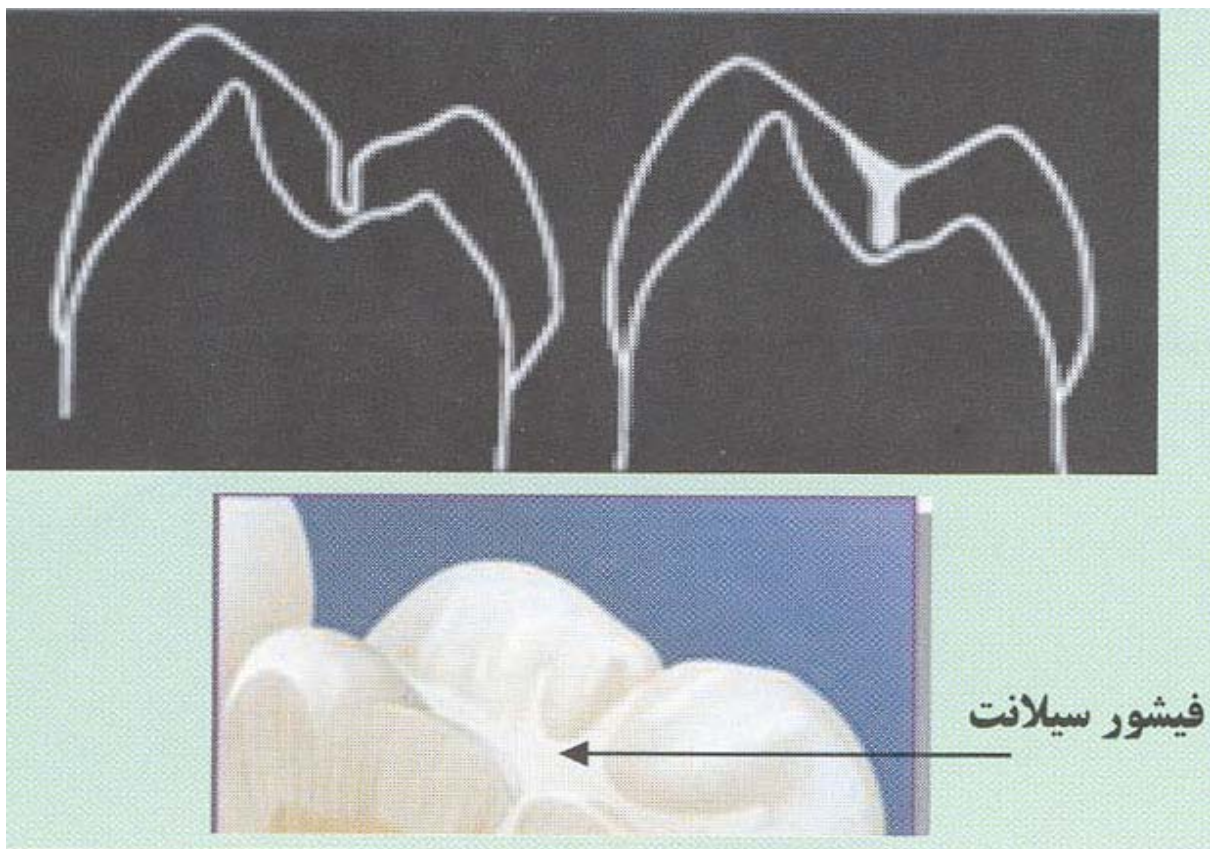


ژل وارنیش فلوراید



فیشور سیلانت (شیار بند) :

شیار درمانی یا فیشور سیلنت یکی دیگر از راههای بی خطر و مؤثر در افزایش مقاومت دندانها بمدت طولانی تر می باشد در اینکار بکمک مواد همرنگ دندان ، شیارها و منافذ عمیق دندان در سطح جونده که احتمال شروع پوسیدگی در آن بیشتر است و موهای مسواک براحتی قادر به تمیز کردن آنها نمیشد مهر و موم شده و مسدود می گردد . بهترین سن برای اینکار ۶ تا ۱۲ سال بوده ، تراش دندان حداقل بوده ، بدون درد و در مدت کمتری امکان پذیر است . شیار درمانی بین ۱۰ تا ۱۵ سال از پوسیدگی دندانها جلوگیری می کند.



رژیم غذایی مناسب :

یکی از راههای پیشگیری از پوسیدگی استفاده از رژیم غذایی مناسب است . چسبیدن مواد قندی به پلاکهای میکروبی در سطح دندان می تواند پوسیدگی ایجاد کند.

میزان پوسیدگی زایی مواد قندی به عوامل ذیر بستگی دارد.

۱- نوع قند مصرفی

۲- میزان قند مصرفی در هر وعده

۳- تکرار و دفعات مصرف مواد قندی در روز

۴- شکل و حالت مواد قندی مصرف شده

مقدار پوسیدگی زایی مواد قندی و هر ماده خوراکی که در آن مواد قندی بکار رفته ، زیاد می باشد . بهتر است در صورت مصرف مواد قندی ، مصرف آن به مقدار کم در هر وعده و در دفعات کم انجام شود . حتی الامکان از مصرف مواد قندی با غلظت و چسبندگی بالا اجتناب شود. مواد قندی با هر وعده غذایی خورده شود نه در بین وعده ها و بهتر است بعد از آن بلافاصله دندانها مسواک زده شوند.

گروه تخصصی سلامت دهان و دندان

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی