

مقدمه:

بعد از هربار غذا خوردن بتدریج بر اثر تجمع غذا و میکروب ها بر روی دندان ها لایه ای ایجاد می شود که پلاک میکروبی نام دارد. پلاک میکروبی عامل اصلی تخریب دندان و لثه بوده و تدریجاً می تواند باعث پوسیدگی دندان گردد. بنابراین بایستی برای پاک کردن آن از روی دندان از وسایلی چون مسواک، خمیر دندان و نخ دندان استفاده کرد.

روش صحیح مسواک زدن:

1- مسواک خوب دارای رشته های نایلونی، نرم، تمیز، محکم و صاف است.



2- خمیر دندان حاوی فلوراید را به اندازه یک نخود درون موهای مسواک فشار دهید به گونه ای که خمیر دندان در لابلاهی موهای مسواک وارد شود.



3- بطور معمول ما مسواک را بصورت رفت و برگشتی در سطوح طرفی دندانها حرکت می دهیم که این کار اشتباه

2

است، چون اولاً در دراز مدت باعث سایش دندان در مجاورت لثه میشود و در ضمن با پریدن پرزهای مسواک از روی برجستگی یک دندان بر روی برجستگی دندان مجاور عملاً بین دندانها خوب تمیز نمی شود.

برای درست مسواک زدن، موهای مسواک را بطور مایل در محل اتصال لثه و دندان های فک بالا و پایین قرار داده و آن را به سمت سطح جونده دندان بچرخانید.



4- در سطوح سمت گونه و لب نیز موهای مسواک را بطور مایل در محل اتصال لثه و دندانهای فک بالا و پایین قرار داده و آن را به سمت سطوح جونده دندان بچرخانید.

5- سطوح داخلی دندانهای عقبی را با چرخش مسواک به فضای داخل دهان تمیز کنید.



6- سطوح داخلی دندانهای جلو را با حرکت جلو و عقب مسواک که بصورت عمودی روی دندان ها قرار دارد تمیز کنید.

3

7- حرکت جلو و عقب و کمی فشار مسواک بر روی سطوح جونده آنرا تمیز می کند.

8- بهترین زمان مسواک زدن شبها قبل از خواب و روزها بعد از صبحانه می باشد.

آیا مسواک زدن به تنهایی کافی است؟

حاشیه بین لثه و دندان بصورتی است که شکل آناتومیکی آن فضاهای متعددی را ایجاد میکند که در یک بررسی سه بعدی میشود فهمید که در هر سه بعد دارای فضاهائی است که دسترسی مسواک به این نواحی مشکل میباشد.

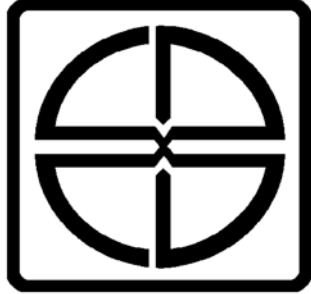
مسواک زدن به تنهایی فقط باعث تمیز شدن سه سطح از پنج سطح دندان می شود در نتیجه دو سطح باقیمانده (بین دندان ها) نیازمند توجه خاص هستند تا از بوجود آمدن پلاک میکروبی در آنها جلوگیری شود. از آنجا که پوسیدگی دندان و بیماری لثه از سطوح بین دندان ها آغاز می شود استفاده روزانه از نخ دندان توصیه می گردد.

روش صحیح استفاده از نخ دندان:

1- حدود پنجاه سانتی متر از نخ دندان را جدا کرده و دو انتهای آن را گره زده و حلقه ایجاد شده را دور انگشتان میانی خود بپیچید.



4



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی استان سمنان

دانشگاه علوم پزشکی سمنان

مرکز آموزشی درمانی امیرالمؤمنین (ع)

«واحد آموزش»

سلسله مطالب آموزشی بیماران (37)

روش صحیح استفاده از

مسواک و نخ دندان

تأیید کننده: دکتر سید محمدحسینی

ATF295/0/98.11

1

چند نکته مهم در خصوص استفاده از نخ دندان :

۱- نخ دندان را از یک طرف دیواره دندان وارد کرده و موقع خارج کردن از دیواره مقابل خارج کنید یعنی نخ دندان یک حلقه کامل لای دو دندان مجاور بزند.

۲- نخ دندان را حتماً به لثه مجاور دو دندان بکشید تا خوب تمیز شود. در اوایل شاید از لثه شما کمی خون بیاید که مهم نیست چون بعد از مدتی که لثه خوب تمیز شد خونریزی کاهش پیدا خواهد کرد. در صورت ادامه خونریزی حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید چون احتمالاً دندانهای شما به جرم گیری نیاز دارند.

۳- پوسیدگی بین دو دندان، وجود جرم در آن ناحیه و البته پرکردن نامناسب ممکن است منجر به رشته رشته شدن یا پاره شدن نخ دندان گردد، که در اینصورت باید به دندانپزشک مراجعه و نسبت به رفع مشکل اقدام نمائید.

۴- بهترین موقع استفاده از نخ دندان در بین مسواک زدن است. به اینصورت که وقتی مسواک زدن را شروع کردید و خمیر دندان بخوبی کف کرده مسواک زدن را موقتاً متوقف کرده و از نخ دندان استفاده و بعد دوباره مسواک زدن را ادامه میدهیم.

در صورتیکه مشکلی از لحاظ پوسیدگی یا پرکردگی نامناسب دارید یا دچار بیماری لثه هستید، استفاده از مسواک و نخ دندان مشکل شما را حل نخواهد کرد. لذا باید به دندانپزشک خود مراجعه کرده و از سلامتی دندانهایتان مطمئن شوید.

مراجعه سالیانه به دندانپزشک را فراموش نکنید.

6

2- نخ را با انگشت شست خود به آرامی و به دقت بین دندان های بالایی و زیر شیار لثه وارد کنید . از تماس ناگهانی نخ دندان با لثه جلوگیری کنید.



3- نخ را به دو طرف خم کنید و با حرکت بالا و پایین پلاک های میکروبی مضر را بردارید به خاطر داشته باشید که هر دندان را بطور جداگانه و کامل تمیز کنید.

4- نخ دندان را با انگشت سباسبه به آرامی از بین دندان های پائینی رد کنید دوباره آنرا به دو طرف دندان خم کنید و همان حرکت را انجام دهید.



استفاده از انگشتان شست جهت کشیدن نخ دندان بین دندانهای فک بالا و انگشتان سباسبه جهت دندانهای پائین، تسلط شما و تاثیر کار را بیشتر می کند.

به یاد داشته باشید که هر دندان را بطور جداگانه و کامل تمیز نمائید. همچنین از انگشتهای آزاد خود برای ورود آرام نخ دندان بین دندانهای فک بالا و پایین کمک بگیرید.

5