

بهداشت دهان و دندان

- بهداشت دهان و دندان لازمه یک زندگی سالم
- پیشگیری از بیماریهای دهان و دندان بهتر و با صرفه تر از درمان است
- لبخند زیبایی که در سیمای شما نقش می بندد مدیون دندانهای زیبای شماست پس با رعایت بهداشت دهان و دندان در حفظ این گوهر گرانبهای الهی کوشا باشید.
- دندانهای سالم نقش مهمی را در طول زندگی ایفا می کنند مراقبت منظم دندانها در منزل ، مراجعه مرتب به دندانپزشک و همچنین رژیم غذایی کافی و مناسب ، اصولی هستند که رعایت آنها برای همه ما بویژه برای زن بارداری که در انتظار فرزند جدیدی می باشند الزامی است
- جرم گیری دندانها به سلات لثه کمک می کند. جرم دندان با مسواک برداشته نمی شود، حتما باید توسط دندانپزشک و با استفاده از وسایل مخصوص آن برداشته شود، این کار یک اقدام اصولی برای حفظ سلامت لثه و دندانهاست.
- کودکان به حرفهای والدین ، مربیان و مراقبین بهداشت خوب گوش می دهند. سعی کنید آنها را از کودکی به رعایت بهداشت دهان و دندان عادت دهید.
- از شکستن پسته ، بادام ، فندق و یا مواد سخت دیگر با دندانها جدا خودداری کنید
-
- اهمیت دندانهای شیری کمتر از دندانهای دائمی نیست د حفظ سلامت آنها به کودکان خود کمک نمائید و مسواک زدن صحیح را از همان زمان کودکی به آنها آموزش بدهید.
- مادران باردار با رعایت بهداشت دهان و دندان می توانند از ایجاد بیماریهای لثه در دوران بارداری جلوگیری کنند .
-
- بچه های عزیز : قبل از استفاده از دهانشویه فلوراید حتماً مسواک بزنید .
- رویش دندانهای شیری معمولاً از سن ۶ ماهگی شروع شده و تا دو و نیم سالگی با رویش بیستمین دندان شیری کامل می شود .
- معمولاً در دوره سنی ۶ تا ۱۲ سالگی هم دندانهای شیری و هم دندانهای دائمی در دهان دیده می شوند .
- مراقبت از دهان و دندان کودک باید از بدو تولد شروع گردد .
- اولین دندان دائمی که در پشت دندانهای شیری رویش می یابد « اولین دندان آسیای بزرگ یا دندان شماره ۶ است که در سن ۶ تا ۷ سالگی می روید . »
- با رعایت کامل بهداشت دهان و دندان و مراقبت صحیح از دندانها می توان دندانهای دائمی را تا آخر عمر نگه داشت .

- زود از دست دادن دندانهای شیری سبب می شود که فضای لازم برای رویش دندانهای زیرین کاهش یافته و در نتیجه دندانهای دائمی در محل اصلی خود رویش پیدا نکنند .
- از شایعترین بیماریهای دهان و دندان پوسیدگی و بیماریهای لثه هستند که مهمترین عامل ایجاد کننده آنها « پلاک میکروبی » می باشد .
- پلاک میکروبی : لایه بی رنگ ، نرم و چسبنده به دندان ، شامل باکتریها و مواد زائد آن که بطور مداوم روی دندانها ایجاد می شود . پلاک میکروبی به راحتی با آب شسته نمی شود ، بلکه فقط با مسواک زدن صحیح و استفاده از نخ دندان می توان آنرا از روی سطوح دندانی حذف کرد .
- چهار عامل در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند : میکروب ها ، مصرف مواد قندی ، مقاومت دندان و فاکتور زمان .
- سلامت دهان و دندان :
- مصرف دخانیات را ترک کنید. کشیدن سیگار یا استفاده از تنباکو خطر ابتلا به سرطان دهان و پوسیدگی دندان ها را افزایش می دهد. استعمال دخانیات می تواند موجب بوی بد دهان و زرد شدن دندان ها هم بشود.
- به طور منظم جهت معاینه و کنترل دندان ها به دندانپزشک مراجعه کنید. شما باید در مورد تعداد مراجعات منظم خود به دندانپزشک با او صحبت کنید. برخی افراد در مقایسه با بقیه به جلسات بیشتری نیاز دارند
- استفاده از آدامسهای بدون قند، پس از مصرف غذاهای شیرین یا تنقلات به مدت 5 تا 30 دقیقه توصیه می شود.
- به محض رویش اولین دندان دائمی در سن 6 تا 8 سالگی کودک، باید شیارهای آن از نظر ابتلا به پوسیدگی مورد معاینه قرار گرفته و در صورت لزوم بسته شوند.
- وجود فاصله بین دندانهای شیری معمولا طبیعی است و نباید موجب نگرانی والدین شود.
- مقدار مختصری بی نظمی و درهم رفتگی دندانهای پایینی در سنین 8 تا 9 سالگی معمولا طبیعی است و به مرور برطرف می شود
- درد نکردن دندانها، الزاما بیانگر سالم بودن آنها و نداشتن پوسیدگی نیست.
- دندان درد شدید، نشان دهنده تخریب وسیع عاج و عصب دندان است و احتمالا " نیاز به عصب کشی دارد.
- آیا میدانید قسمتهایی از دندان که در معرض پوسیدگی بوده اند، در صورت رعایت بهداشت دهان، موادمعدنی را جذب می کنند و پوسیدگی متوقف می شود.
- هر تغییر رنگی روی سطح چونده دندانها، الزاما پوسیدگی نیست و نیاز به ترمیم ندارد.
- در صورت ترمیم دندان با مواد فلزی غیرهمرنگ (آمالگام)، احتمال حساس بودن دندان به سرما و سایر محرکها ظرف مدت 45 روز تا 2 ماه وجود دارد.

- در صورت ترمیم دندان با مواد همرنگ، حساسیت دندان‌ها بیش از یک هفته قابل‌توجه نیست و باید بررسی شود.
- در صورتی که پس از ترمیم دندان خود احساس بلندی در آن دندان می‌کنید، در اولین فرصت به دندان‌پزشک خود مراجعه کنید.
- در مراحل اولیه پوسیدگی دندان که بیشتر به صورت حساسیت به شیرینی یا سرما نشان داده می‌شود، به دندان‌پزشک خود مراجعه کنید.
- ظرف مدت 3 هفته پس از پایان عصب‌کشی، حتما باید پانسمان با مواد ترمیمی دائمی، جایگزین شود.
- دندان‌های عصب‌کشی شده به دلیل از دست دادن بیشتر بافت‌های خود، بسیار ضعیف شده و مستعد شکستن هستند
- در صورتی که دندان عصب‌کشی شده دچار شکستگی شود، لبه آن معمولا به زیر لثه امتداد یافته و نیاز به جراحی لثه را مطرح می‌کند.
- هر دندان عصب‌کشی شده‌ای نیاز به روکش ندارد.
- دندان‌هایی که عصب‌کشی نشده‌اند نیز ممکن است به دلایل دیگری مانند تخریب وسیع یا زیبایی نیاز به روکش داشته باشد.
- در مواردی که چند دندان در کنار هم به صورت جداگانه قرار گرفته‌اند و لازم است همه آنها روکش شوند، به هیچ عنوان نباید به یکدیگر چسبانده شوند، بلکه باید به صورت جداگانه روکش شوند تا امکان تمیز کردن نواحی بین دندان‌ها و حفظ سلامت لثه‌ها میسر شود.
- زیر بریج باید به وسیله نخ‌هایی که از نخ دندان ضخیم‌تر است و «سوپر فلاس» نامیده می‌شود، تمیز شود.
- عبور دادن دهان‌شویه با فشار از زیر بریج به پاکسازی بیشتر کمک می‌کند.
- در صورتی که دندان‌های دو طرف ناحیه بی‌دندانی سالم هستند، برای پرهیز از آسیب دیدن این دندان‌ها می‌توان به کمک ایمپلنت فضای بین دو دندان را جایگزین کرد.