

بهداشت دهان و دندان



حمیده ارجمند

مسئول آموزش به بیمار

۱۳۹۵

شماره سند : ۱۳-۲۲-AKH-QM

این حرکت را بین تمامی دندان ها و سطح پشتی
آخرین دندانهای هر فک تکرار کنید .



اهمیت استفاده از نخ دندان چیست ؟

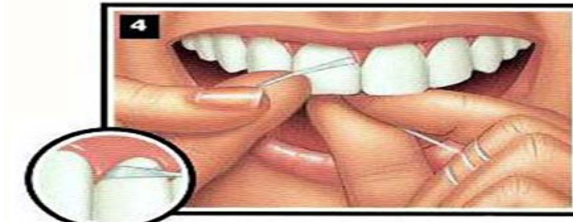
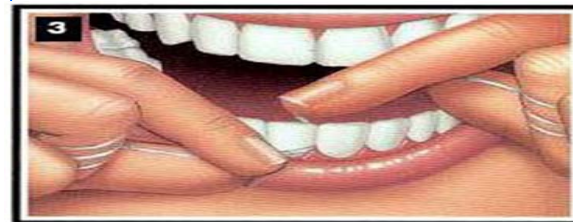
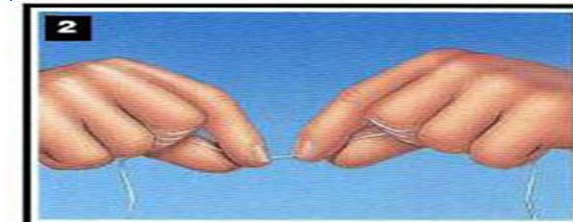
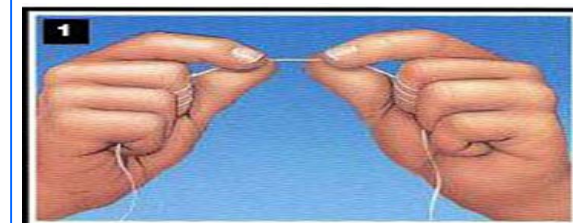
نخ دندان پلاک و مواد غذایی که بین دندان ها و در اطراف لثه بین
دندانی تجمع یافته است را پاک می کند . موهای مسواک نمی توانند
به نواحی بین دندانی نفوذ کنند و در نتیجه قادر به تمیز کردن این
نواحی نیستند . بهداشت نواحی بین دندانی به خوبی به وسیله نخ
دندان تأمین می شود .



روش صحیح نخ دندان کشیدن

۳۰ سانتی متر از نخ دندان ببرید و آنرا دور انگشتان میانی خود
بپیچید . نخ را با انگشت شست و اشاره نگه دارید بطوریکه حدود
۲/۵ سانتی متر نخ بین دو انگشت شست باشد .

نخ را محکم نگه داشته و بین دندانها قرار دهید . در صورتی که
مقاومت کوچکی احساس کردید نخ را به آرامی از آن رد کنید .
نخ دندان به شکل C خم کنید و به آرامی به زیر لثه ببرید . نخ را
در تماس با دیواره دندان جلویی قرار داده و نخ را با حرکت بالا و
پایین بر دیواره دندان بکشید و از خمیدگی دیواره دندان تبعیت
کنید ، سپس نخ را در جهت عکس خم کرده و بر روی دیواره



چند نکته

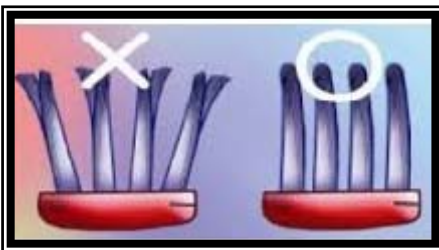
*هدف اصلی از مسواک زدن پاک کردن مواد غذایی همراه با میکروارگانیسم هایی است که به طور طبیعی بر روی سطوح دندان جایگزین می شوند. مسواک زدن موثر برای حفظ سلامت دندان ها و لثه ضروری است.

*مسواک های نامناسب می تواند باعث خراشیدگی یا صدمه به بافت لثه و دندان شود. از دندان پزشک خود بخواهید که یک مسواک مناسب به شما پیشنهاد کند. به طور معمول مسواک با موهایی با نرمی متوسط مناسب است.

*برای مسواک زدن از حرکات با دامنه کوتاه و فشار مناسب استفاده کنید به طوریکه تماس موهای مسواک را با لثه احساس کنید، اما این فشار باعث سفت شدن لثه نشود.

*هرگز موهای مسواک را عمود بر لثه و دندان ها قرار ندهید زیرا باعث تحلیل لثه می شود همواره زاویه ۴۵ درجه را حفظ کنید.

*در صورتی که موهای مسواک شما دچار ساییدگی یا خمیدگی شد، مسواک را تعویض کنید در غیر اینصورت هر سه چهار



موهای مسواک را با حفظ زاویه ۴۵ درجه روی خط لثه قرار داده و با حرکت چرخشی مسواک دندان های فک بالا را از بالا به پایین مسواک کنید و فک پایین را از پایین به بالا مسواک کنید. این حرکت را هم برای



سطح خارجی و هم سطح داخلی دندان ها تکرار کنید.

*موهای مسواک را روی سطح چونده دندان ها قرار داده و با حرکت جلو و عقب مسواک کنید.

*حرکات ذکر شده را از ابتدا برای فک بالا و سپس برای فک پایین انجام دهید.

*و همواره مسواک زدن را از دندان های یک سمت شروع کرده و تا آخرین دندان سمت مقابل ادامه دهید. این کار به شما کمک می کند تا بتوانید همه دندان هایتان را بدون اینکه دندانی را فراموش کنید مسواک



روش صحیح مسواک زدن

موهای مسواک را با زاویه ۴۵ درجه روی خط لثه (محل اتصال لثه به دندان ها) قرار دهید.



موهای مسواک را باید همزمان در تماس با لثه و دندان باشد. و به آرامی سطح خارجی دو دندان را با حرکت جلو و عقب مسواک کنید سپس این حرکت را برای دو دندان بعدی تکرار کنید.

*موهای مسواک را با حفظ زاویه ۴۵ درجه روی خط لثه سطح داخلی دندان ها قرار داده و حرکت جلو و عقب را انجام دهید.

*برای مسواک زدن سطح داخلی چهار دندان قدامی، مسواک را به طور عمودی در دست گرفته و موهای مسواک را پشت این دندان ها قرار داده، و با این حرکت بالا و پایین مسواک کنید.

