



فصل سوم

چند توصیه بهداشتی

بخش ۱: بهداشت دهان و دندان

آیا می‌دانید:

- ✓ چرا بهداشت دهان و دندان باید رعایت شود؟
- ✓ چگونه باید از دهان و دندان‌ها مراقبت کرد؟
- ✓ چگونه باید دندان مصنوعی را شست؟

آیا می‌توانید:

- ✓ دندان‌های خود را درست نخ بکشید؟
- ✓ دندان‌های خود را درست مسواک بزنید؟
- ✓ دندان مصنوعی را درست بشویید؟



چرا باید بهداشت دهان و دندان‌ها را رعایت کرد؟

مراقبت از دندان‌ها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا:

♦ مهمترین کار دندان‌ها، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجویم، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهیم برد. اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت‌تر انجام می‌شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت.

♦ همه دوست دارند که دندان‌های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه بر اینکه موجب دوری اطرافیان می‌شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است. هر چند بسیاری از بیماری‌ها، مثل گلودرد، سینوزیت و بیماری‌های داخلی می‌توانند موجب بوی بد دهان شوند، اما یکی از دلایل بوی بد دهان، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان‌ها و رشد میکروب‌ها روی آن است. اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بدن دهان، پیشگیری از خرابی دندان‌ها و عفونت‌های لثه است.

♦ با رعایت بهداشت دهان و دندان‌ها، دچار عفونت‌های لثه و دندان‌ها نمی‌شویم. این نوع عفونت‌ها را نباید کم اهمیت دانست؛ زیرا عفونت‌های لثه و دندان به دهان محدود نمی‌شوند و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت‌های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها شوند.

♦ برای داشتن دندان‌های سالم، مراقبت از دندان‌ها باید از ابتدای زندگی آغاز شود. هریک از ما برحسب اینکه چقدر بهداشت دهان و دندان‌هایمان را رعایت کرده باشیم ممکن است تعدادی دندان سالم، پرکرده، روکش شده و دندان مصنوعی داشته باشیم. در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم.

پس ببینیم که چگونه باید از دندان‌ها مراقبت کرد؟

مراقبت از دندان‌های طبیعی:

برای مراقبت از دندان‌های طبیعی انجام کارهای زیر ضروری است:

✓ در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.

✓ حتی اگر فکر می‌کنید هیچ مشکلی ندارید، سالی یک بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.

● چرا باید بهداشت دهان و دندان‌ها را رعایت کرد؟

مراقبت از دندان‌ها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا:

✦ بهترین کار دندان‌ها، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجویم، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهیم برد. اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت‌تر انجام می‌شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت.

✦ همه دوست دارند که دندان‌های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه بر اینکه موجب دوری اطرافیان می‌شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است. هر چند بسیاری از بیماری‌ها، مثل گلودرد، سینوزیت و بیماری‌های داخلی می‌توانند موجب بوی بد دهان شوند، اما یکی از دلایل بوی بد دهان، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان‌ها و رشد میکروب‌ها روی آن است. اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بدن دهان، پیشگیری از خرابی دندان‌ها و عفونت‌های لثه است.

✦ با رعایت بهداشت دهان و دندان‌ها، دچار عفونت‌های لثه و دندان‌ها نمی‌شویم. این نوع عفونت‌ها را نباید کم اهمیت دانست؛ زیرا عفونت‌های لثه و دندان به دهان محدود نمی‌شوند و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت‌های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها شوند.

✦ برای داشتن دندان‌های سالم، مراقبت از دندان‌ها باید از ابتدای زندگی آغاز شود. هریک از ما برحسب اینکه چقدر بهداشت دهان و دندان‌هایمان را رعایت کرده باشیم ممکن است تعدادی دندان سالم، پرکرده، روکش شده و دندان مصنوعی داشته باشیم. در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم.

پس ببینیم که چگونه باید از دندان‌ها مراقبت کرد؟

● مراقبت از دندان‌های طبیعی:

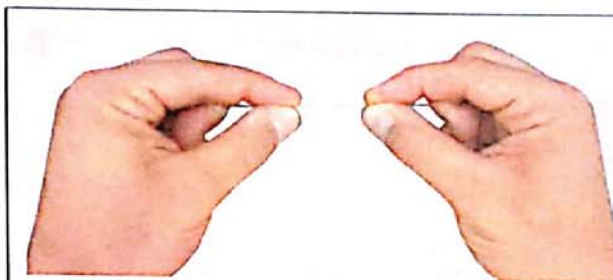
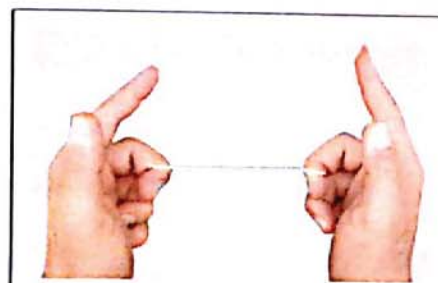
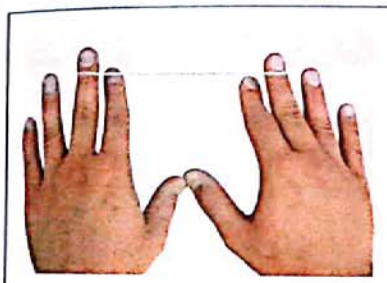
برای مراقبت از دندان‌های طبیعی انجام کارهای زیر ضروری است:

- ✓ در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ✓ حتی اگر فکر می‌کنید هیچ مشکلی ندارید، سالی یک بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.

✓ روزی یک بار با استفاده از نخ دندان، سطح بین دندان‌ها را تمیز کنید. نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. در این صورت لای دندان‌ها طی مسواک زدن بهتر شسته می‌شود.

● روش صحیح استفاده از نخ دندان:

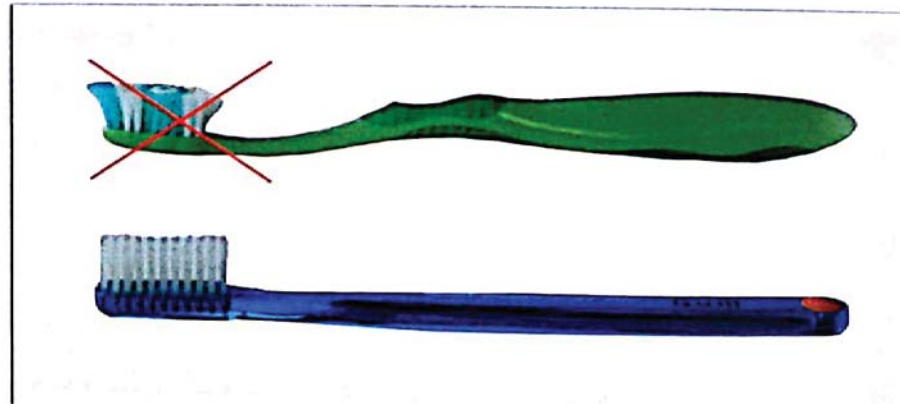
- ✿ قبل از استفاده از نخ دندان، دست‌ها را با آب و صابون بشویید.
- ✿ حدود ۳۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید.
- ✿ دو طرف نخ را که بریده‌اید، به دور انگشت وسط هر دو دست بپیچید.
- ✿ سه انگشت آخر را ببندید و حدود ۲ تا ۲/۵ سانتی متر از نخ را در میان دو انگشت شست و سیاه قرار دهید.
- ✿ نخ دندان را به آرامی و مطابق شکل به صورت رفت و برگشت در فضای بین دندان‌ها حرکت دهید.
- ✿ با باز کردن تدریجی نخ از دور انگشت وسط، از قسمت‌های تمیز نخ استفاده کنید.



✿ شیار بین لثه و دندان، محل مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم دندانی است.

✿ تمیز کردن این ناحیه از دندان‌ها در پیشگیری از بیماری‌های لثه بسیار موثر است.

- حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.
- برای مسواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید.
- بعد از مسواک زدن، مسواک را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.
- یک‌گانه مسواک خیس را در جعبه دربسته نگذارید چون رطوبت هوای داخل جعبه زیاد شده رشد میکروب‌ها را تسریع می‌کند.
- هر چند وقت یکبار مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نامنظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد، اصلاً مناسب نیست. معمولاً از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه نمی‌توان استفاده کرد.
- از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندان‌ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می‌شوند.
- پس از مسواک زدن لثه‌های خود را با انگشت ماساژ دهید.
- اگر در موقع مسواک زدن، لثه‌ی شما خونریزی می‌کند، مسواک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید.



بر طرف شدن مشکلات دندان به برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان کمک می‌کند.

● **طریقه‌ی صحیح مسواک زدن:**

برای ابتدا دهان را با آب بشویید. به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک قرار دهید. توجه کنید که دندان‌های بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود. مسواک زدن را از قسمت عقب یک سمت دهان شروع کنید و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و چونه دندان‌ها را مسواک بزنید.

برای سطح بیرونی و داخلی دندان، مسواک را به طور مایل در محل اتصال لثه و دندان قرار دهید و به صورت جاروب کردن از سمت لثه به طرف لبه‌ی دندان مسواک را حرکت دهید.

برای سطح چونده‌ی دندان مسواک را با کمی فشار روی این سطح به جلو و عقب ببرید.

برای سطح داخلی دندان‌های جلو، مسواک را به صورت عمودی روی لثه و سطح داخلی دندان‌ها قرار داده و به سمت لبه‌ی دندان‌ها حرکت دهید.

بعد از مسواک زدن دندان‌ها، روی سطح زبان را هم با مسواک تمیز کنید. برای این کار مسواک را در عقب زبان قرار داده و به طرف جلو بکشید. تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد.

بسیاری از ما علاوه بر دندان‌های طبیعی، تعدادی دندان روکش شده، دندان کاشته شده و یا دندان مصنوعی ثابتی که به وسیله‌ی گیره به دندان‌های کناری وصل شده داریم. تمیز کردن این دندان‌ها نیز مانند دندان‌های طبیعی است. اما نخ کشیدن و مسواک زدن این دندان‌ها باید با دقت و توجه بیشتری انجام شود؛ زیرا احتمال گیرکردن خرده‌های غذا در بین این دندان‌ها بیشتر است.



🕒 مراقبت از دندان‌های مصنوعی:

دندان‌های مصنوعی نیز مانند دندان‌های طبیعی، نیازمند مسواک زدن و مراقبت هستند. اگر دندان مصنوعی تمیز نشود، ممکن است باعث ایجاد عفونت‌های مختلف، مانند «برفک دهان» شود.

برای شستن آن دسته از دندان‌های مصنوعی که می‌توان آنها را از دهان خارج کرد به نکات زیر توجه کنید:

🕒 دندان‌های مصنوعی را حداقل یک بار در روز از دهان خارج کرده و با مسواک نرم بشویید.

🕒 به خاطر داشته باشید که خمیر دندان برای شستن دندان‌های مصنوعی مناسب نیست. برای شستن دندان‌های مصنوعی از مایع ظرفشویی استفاده کنید. پس از آن دندان مصنوعی را به خوبی با آب بشویید.

🕒 بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان، لثه‌ها و زبان خود را با یک مسواک نرم بشویید. سپس لثه‌ها را با انگشت ساساژ دهید.

🕒 شب‌ها دندان‌های مصنوعی را از دهان خارج کرده و در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز قرار دهید. اگر دندان‌های مصنوعی در هوا خشک شوند یا در آب خیلی داغ قرار داده شوند، خراب خواهند شد.

اگر فقط تعدادی از دندان‌هایتان از نوع دندان‌های مصنوعی است که از دهان خارج می‌شود بهتر است دو مسواک داشته باشید. یکی برای شستن دندان‌های طبیعی خودتان و یکی برای شستن دندان‌های مصنوعی.

🕒 در موارد زیر حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید:

✓ اگر دندان مصنوعی شل است.

✓ اگر دندان مصنوعی به لثه فشار می‌آورد.

✓ اگر در هر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است.

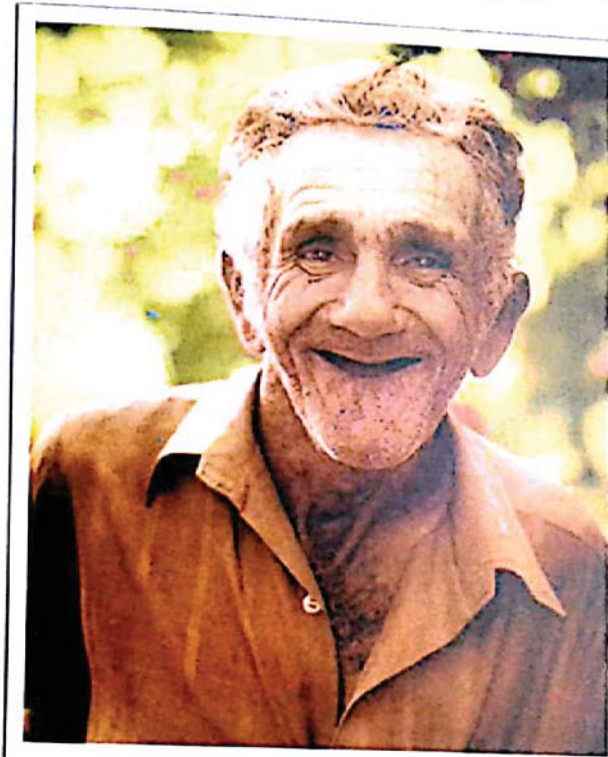
✓ اگر قسمتی از دندان مصنوعی شکسته است.

✓ اگر نمی‌توانید با دندان مصنوعی غذا بخورید.

✓ اگر بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان احساس می‌کنید لثه‌ی شما برجسته است.

● بی دندانی:

- ✓ اگر اصلاً دندان ندارید، باز هم برای جلوگیری از عفونت لثه بهداشت دهان را رعایت کنید.
- ✓ با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان لثه‌ها و سطح روی زبان را بشویید. پس از آن لثه‌ها را با انگشت ماساژ دهید.
- ✓ هر چه سریعتر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.



هر زخمی در دهان را جدی بگیرید و به دندانپزشک مراجعه نمایید.

بیماری‌های دهان و دندان قابل پیشگیری هستند.

خشکی دهان:

خشکی دهان یکی از مشکلاتی است که موجب می‌شود جویدن و قورت دادن غذا سخت شود و مزه‌ی غذاها کمتر احساس شود.

علت فشکی دهان چیست؟

- ✦ با افزایش سن به طور طبیعی ترشح آب دهان کم می‌شود.
- ✦ مصرف داروهای مدر (زیاد کننده‌ی ادرار) و داروهای آرام بخش نیز دهان را خشک می‌کند.
- ✦ گرفتگی بینی و نفس کشیدن با دهان به خصوص هنگام خواب موجب خشکی دهان می‌شود.
- ✦ کشیدن سیگار نیز یکی از علت‌های خشکی دهان است.

برای برطرف شدن فشکی دهان چه کنیم؟

- ✦ نصف قاشق چای خوری نمک را در یک لیوان آب حل کنید و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول آب نمک رقیق بشویید.
- ✦ حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده در طول روز بنوشید.
- ✦ در طول روز با نوشیدن کم کم و جرعه جرعه‌ی آب، دهان خود را مرطوب نگهدارید.
- ✦ قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشویید و یا کمی آب بنوشید. خیس شدن دهان به راحت‌تر جویدن غذا و قورت دادن لقمه کمک می‌کند.
- ✦ از مصرف خودسرانه‌ی دارو خودداری نمایید.
- ✦ از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چپق خودداری کنید.
- ✦ میوه‌ها و سبزی‌های تازه را بیشتر مصرف کنید.
- ✦ به پزشک مراجعه کنید.