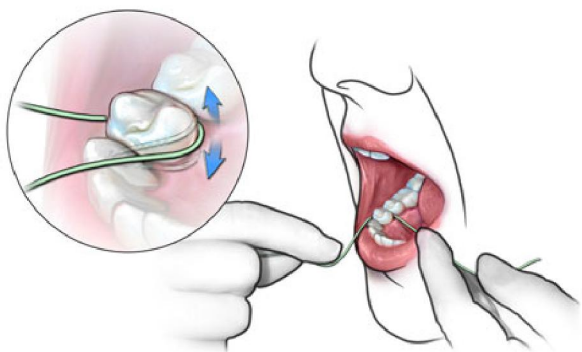


روش صحیح استفاده از نخ دندان

- قبل از استفاده از نخ دندان، دست ها را با آب و صابون بشویید .
- حدود ۳۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید.



- دو طرف نخ را که بریده اید، 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 سبابه قرار دهید.
- نخ دندان را به آرامی به صورت رفت و برگشت در فضای بین دندان ها حرکت دهید.
- با باز کردن تدریجی نخ از دور انگشت وسط، از قسمت های تمیز نخ استفاده کنید.
- شیار بین لثه و دندان، محل مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم دندانی است .

برای داشتن دندان های سالم، مراقبت از دندان ها باید از ابتدای زندگی آغاز شود. هریک از ما برحسب اینکه چقدر بهداشت دهان و دندان هایمان 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 وحتى بدون دندان ، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم .



چگونه باید از دندان ها مراقبت کرد؟

- برای مراقبت از دندان های طبیعی انجام کارهای زیر ضروری است:
- در صورت پوسیدگی دندان ، هرچه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.
 - حتی اگر فکر می کنید هیچ مشکلی ندارید ، سالی یک بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.
 - روزی یک بار با استفاده از نخ دندان ، سطح بین دندان ها را تمیز کنید.نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. در این صورت لای دندان ها طی مسواک زدن بهتر شسته می شود.

مهمترین کار دندان ها، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجویم، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهیم برد. اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت تر انجام می شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت .

همه دوست دارند که دندان های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه براینکه موجب دوری اطرافیان می شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است. هر چند بسیاری از بیماری ها، مثل گلودرد، سینوزیت و بیماری های داخلی می توانند موجب بوی بد دهان شوند، اما یکی از دلایل بوی بد دهان، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان ها و رشد میکروب ها روی آن است. اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بدن دهان، پیشگیری از پوسیدگی دندان ها و عفونت لثه است.

با رعایت بهداشت دهان و دندان ها می توان از بروز بیماری و عفونت لثه و دندان ها جلوگیری نمود. این نوع عفونت ها را نباید کم اهمیت دانست؛ زیرا عفونت های لثه و دندان به دهان محدود نمی شوند و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها گردد.

باسمه تعالی

بهداشت دهان و دندان



تهیه و تنظیم:
دکتر منیژه بلادی
مرکز بهداشت شهدای والفجر

• 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 نمی توان استفاده کرد. از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندان ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می شوند.

• پس از مسواک زدن لثه های خود را با انگشت ماساژ دهید.

• اگر در موقع مسواک زدن، لثه شما خونریزی می کند، مسواک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید.



تمیز کردن این ناحیه از دندان ها در پیشگیری از بیماری های لثه بسیار موثر است



روش صحیح مسواک زدن

• حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد. • موهای 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.

