



## بهداشت دهان و دندان

### پمفلت آموزشی ویژه والدین و

### دانش آموزان

### "گروه سلامت دهان و دندان"



## مسواک زدن

بهتر است بعد از هر بار مصرف مواد غذایی دندان‌ها مسواک زده شوند. ولی اگر نتوانستیم حداقل شب قبل از خواب و صبح قبل و یا بعد از صبحانه مسواک بزنیم.

### روش درست مسواک زدن

ابتدا دهان را با آب بشویید، سپس به اندازه یک نخود خمیردندان روی مسواک قرار داده و خمیر دندان را به داخل موهای مسواک ببرید. دندان‌های بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود. مسواک کردن از قسمت عقب یک سمت دهان شروع می‌شود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و جونده کلیه دندان‌ها مسواک زده می‌شود به نحوی که سر مسواک دو تا سه دندان را در هر مرحله تمیز کند. هنگام مسواک کردن باید موهای مسواک با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد. بعد از قرار دادن مسواک روی دندان و لثه، ابتدا حرکت لرزشی (حرکات سریع و کوتاه به سمت عقب و جلو بدون جابه‌جایی مسواک) در محل باید صورت بگیرد. این حرکت حدود ۱۵ تا ۲۰ بار برای هر دندان باید انجام گیرد و سپس با حرکت مچ دست، موهای مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح جونده چرخانده شود. تمیز کردن سطوح داخلی دندان‌ها هم مانند مسواک کردن سطوح خارجی آن صورت می‌گیرد ولی برای سطوح

داخلی دندان‌های جلو، مسواک را باید به صورت عمود بر روی سطح داخلی دندان‌ها قرار داد. برای مسواک کردن سطح جونده، موهای مسواک را در تماس با سطوح جونده قرار داده و کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی به داخل شیارهای سطح جونده وارد شود. سپس چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا به خوبی تمیز شود.



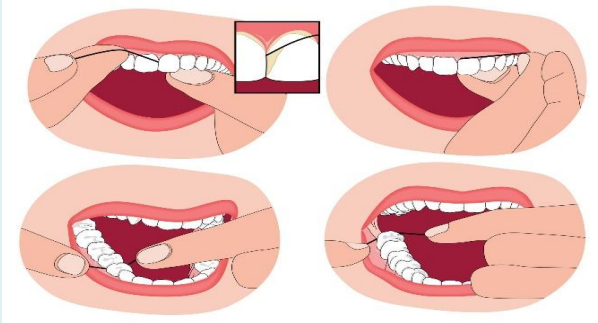
### استفاده از نخ دندان

سطوح بین‌دندانی به هیچ وجه با استفاده از مسواک تمیز نمی‌شوند و تنها با استفاده از نخ دندان می‌توان این سطوح را تمیز کرد. برای استفاده درست از نخ دندان باید:

- قبل از استفاده، دست‌ها را با آب و صابون خوب بشویید.

- حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ را که بریده‌اید در هر دو دست به دور انگشت وسط پیچید.

**نکته:** برای راحتی استفاده از نخ دندان، میتوان دو سر نخ دندان بریده شده را به هم گره زد.



### چند نکته:

\*مسواک یک وسیله شخصی است و هیچ کس نباید از مسواک فرد دیگری استفاده کند.

\*استفاده از نمک، جوش شیرین یا سایر پودرها برای مسواک کردن درست نیست، زیرا باعث آسیب دندان می شود.

\*مسواک زدن به صورت افقی و با شدت زیاد می تواند منجر به از بین رفتن لثه و آسیب دندان ها شود.

\*استفاده از آب نمک رقیق (نصف قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوشیده سرد) به صورت دهانشویه برای ضدعفونی کردن محیط دهان، کمک کننده است.

\*برای جلوگیری از بوی بد دهان، زبان را نیز مسواک کنید.

\*وقتی مسواک کردن دندان ها تمام شد، مسواک را با آب بشویید و همچنین مسواک خیس را در جعبه سر بسته نگذارید.

کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندان ها تکرار کنید.

-پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندان های دیگر نخ بکشید.

بهتر است روزی دو بار (شبها قبل از خواب و صبحها بعد از صبحانه) از نخ دندان استفاده کنید. در غیر اینصورت حداقل شبها قبل از خواب ابتدا از نخ دندان استفاده کرده، سپس دندان ها را مسواک کنید. اگر هنگام مسواک زدن و نخ کشیدن دندان ها، درد و خونریزی وجود داشت، جای نگرانی نیست. در اکثر مواقع با ادامه این کار و برطرف شدن التهاب لثه، درد و خونریزی هم از بین میرود. اگر پس از یک هفته علایم برطرف نشد، باید به دندانپزشک یا مسئولین بهداشتی مراجعه شود.

**نکته مهم:** به جای نخ دندان برای تمیز کردن سطوح بین دندان ها از هیچ نوع نخ دیگر یا وسایل سخت و نوک تیز مثل سنجاق و چوب کبریت استفاده نکنید. در ضمن توجه داشته باشید که خلال دندان وسیله ای است که به آسانی به لثه آسیب می رساند و معمولاً استفاده از آن توصیه نمی شود.

-سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود. به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دو دست آزاد می ماند  
-قطعه ای از نخ به طول ۲ تا ۲/۵ سانتیمتر را بین انگشتان شست و اشاره دست ها نگه دارید.

-برای وارد کردن نخ بین دندان های فک پایین از دو انگشت اشاره و بین دندان های فک بالا از دو انگشت شست یا یک شست و یک انگشت اشاره استفاده کنید.

-نخ را با حرکت شبیه اره کشیدن به آرامی به فضای بین دندان ها وارد کنید مراقب باشید فشار نخ، لثه را زخمی نکند. شبیه اره کشیدن به فضای بین دندان ها وارد شود.

-پس از اینکه نخ را وارد فضای بین دندانی کردید ابتدا نخ را به سطح کناری دندان جلویی تکیه داده و با ملایمت به زیر لبه لثه برده و آن را به دیواره دندان چسبانده و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید. به آرامی این عمل را انجام دهید تا به لثه مجاور دندان آسیب نرسانید.

-نخ را به کناره یکی از دندان ها تکیه داده و به زیر لبه لثه ببرید و سپس به دیواره دندان کناری بچسبانید و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید. مواظب باشید فشاری به لثه توسط نخ وارد نشود.

-سپس قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان مجاور بچسبانید و همین کار را تکرار کنید. بعد از آن نخ را از بین دندان ها خارج کنید. آن قسمت از نخ را که برای این دندان ها استفاده کرده اید جابه جا کنید و نخ