



دهانشویه ضد عفونی کننده

دهانشویه ضد عفونی کننده احتمالاً پرکاربردترین دهان شویه است که معمولاً حاوی الکل است. این نوع دهانشویه رشد باکتری‌ها را متوقف می‌کند و عفونت را از بین می‌برد.

دهانشویه فلوراید

دهانشویه فلوراید حاوی سدیم فلوراید است که دندان‌ها را قوی می‌کند و از آن‌ها در برابر پوسیدگی محافظت می‌کند. مراقب باشید که از دهان شویه فلوراید در مقدار زیاد استفاده نکنید، چون ممکن است برای سلامت عمومی بدن مضر باشد.

دهانشویه زیبایی

دهانشویه زیبایی یا به نظر ما "دهانشویه بی‌فایده" هیچ اثری بر سلامت دندان، دهان و لثه ندارد و صرفاً برای خوشبو کردن دهان قبل از قرار ملاقات یا مصاحبه شغلی کاربرد دارد.

دهانشویه طبیعی

دهانشویه طبیعی در مدت ده سال گذشته به عنوان جایگزین دهانشویه‌های الکلی به محبوبیت قابل توجهی دست یافته است. شیوه تأثیرگذاری این نوع دهان شویه غالباً مانند معادل‌هایی است که برای درمان عفونت یا زخم به کار برده می‌شود.

مسواک و نخ دندان سپس دهانشویه!

برای استفاده از دهانشویه ابتدا باید دندان‌ها را مسواک زد و نخ دندان کشید. سپس می‌توان به مدت ۳۰ ثانیه دهانشویه را در محیط دهان قرقره کرد و بعد دور ریخت. بعد از آن هم بهتر است نیم ساعت تا یک ساعت چیزی خورده نشود تا بتواند اثر خود را در دهان نشان دهد. البته اثرات دهانشویه خیلی کوتاه مدت است و بوی خوب آن حداکثر تا نیم ساعت باقی می‌ماند.



مزایای اصلی دهانشویه

کنترل بهتر جرم و پلاک: مواد ضد عفونی کننده آنتی باکتریال موجود در بسیاری از دهانشویه‌های درمانی باکتری‌های عامل ایجاد جرم و پلاک دندان را از بین می‌برد و به پیشگیری از بیماری‌های لثه و پریودنتال ناشی از تشکیل شدن جرم کمک می‌کند.

جلوگیری و کنترل هالیتوز یا بوی بد دهان

تعداد افرادی که از بوی بد دهان خود ناراحت هستند، مشخص نیست؛ به علاوه تذکر دادن این موضوع به اطرافیان دچار این مشکل ممکن است باعث رنجش و شرمساری ایشان شود. به همین دلیل استفاده از دهان شویه برای رفع بوی بد دهان برای آسودگی خاطر خود و نزدیکان مان مفید است. کمک به درمان التهاب و بیماری لثه

پس از ابتلا به بیماری‌های لثه فقط دندانپزشک می‌تواند آن را درمان کند. با این حال التهاب ناشی از عفونت را می‌توان با استفاده از دهان شویه مناسب حاوی تمام یا چند مورد از مواد اولیه‌ای چون کلرهگزیدین، متیل پارابن، پراکسید هیدروژن، بنزالکونیوم کلرید، تری کلوزان و هگزتیدین بهتر درمان کرد. تمام ترکیبات اشاره شده با هدف کشتن باکتری‌های بدی تهیه می‌شوند که به طور مداوم در دهان تولید می‌شوند

تقویت دندان‌ها

تأثیر فلوراید بر تقویت دندان‌ها اثبات شده است. اما باید بدانید که مصرف درازمدت فلوراید ممکن است اثرهای جانبی نامطلوبی به دنبال داشته باشد. اگر چه فلوراید غالباً مفیدترین ماده دهانشویه برای قوی‌تر کردن دندان‌ها معرفی می‌شود، اما در واقع این مواد مقابله کننده با باکتری‌ها هستند که از دندان‌ها محافظت و آنها را تقویت می‌کنند.

سفید کردن دندان‌ها

دهانشویه‌های حاوی مقادیر بالای پراکسید هیدروژن و گاهی بی‌کربنات سدیم مینای دندان را سفید می‌کند. فراورده‌های سفید کننده لکه‌های بزرگتر ایجاد شده در ناحیه‌های عاج نمایان دندان را که مینای آن ساییده شده است از بین می‌برد.

عوارض احتمالی استفاده از دهانشویه

هر چند استفاده از دهان شویه دندان‌ها و لثه‌ها را سالم‌تر می‌کند، اما بهتر است از عوارض احتمالی آن نیز آگاه باشید. دهانشویه‌های حاوی کلرهگزیدین در صورت استفاده درازمدت دندان‌ها را لکه و دهان را بد مزه می‌کنند. مصرف بلندمدت دهانشویه‌های حاوی الکل دهان را خشک می‌کند و باکتری‌های خوب را از بین می‌برد. به علاوه این دسته از دهانشویه‌ها به مرور زمان لثه را تحریک می‌کنند.

به خاطر داشته باشید که دهانشویه جایگزینی برای مسواک زدن و نخ دندان محسوب نمی‌شود و تنها زمانی اثر مطلوب را به جا می‌گذارد که پس از تمیز کردن فیزیکی به کار برده شود.

## روش‌های پیشگیری

پوسیدگی مهم ترین و شایع ترین بیماری درگیر کننده دندان است که علاوه بر درد و ایجاد مشکل در تکلم، جویدن غذا و زیبایی، هزینه های زیادی را بر اقتصاد خانواده تحمیل می کند. در این جا کوشیده شده است تا با ارتقای سطح اطلاعات جهت پیشگیری از این بیماری؛ شیوع آن در سطح جامعه کاهش یابد.

گروه سلامت دهان و دندان پزشکی اجتماعی

امین مسیب زاده/ رضا باقری

دانشجوی دندان پزشکی ورودی ۹۵







## خمیر دندان

### خمیر دندان ضد پوسیدگی (Anti Caries Toothpaste)

در این خمیر دندان ها از ترکیبات فلوراید به عنوان ماده ضد پوسیدگی استفاده می شود این ماده با اضافه شدن به مینای دندان باعث استحکام دندان ها، کند یا متوقف شدن فرآیند پوسیدگی دندان ها و افزایش مقاومت آنها در برابر مواد تولید شده از باکتری مضر درون دهان می گردند.

### خمیر دندان های ضد جرم (Anti tartar Toothpaste)

در این نوع دندان ها که بهتر است آن را خمیر دندان مخصوص پیشگیری از تشکیل جرم نامیده میشود از موادی (مانند انواع پیروفسفاتها) استفاده می شود که قادر هستند فرآیند تشکیل رسوبات و چسبیدن آنها بر روی دندان ها کندتر نمایند.

### خمیر دندان ضد پلاک: (Antiplaque Toothpaste)

در این نوع خمیر دندان ها از مواد ضد میکروبی (مانند تری کلوزان) به منظور به تاخیر انداختن ایجاد پلاک استفاده می گردد.

### خمیر دندان ضد حساسیت: (for sensitivity Toothpaste)

در بعضی از افراد دندانهای حساس وجود دارد که با خوردن غذاهای شیرین یا ترش و یا مواد سرد و گرم احساس درد ایجاد می شود این نوع خمیر دندانها این حساسیت را کاهش می دهد.

### خمیر دندان بچه

این نوع خمیر دندان ها مناسب استفاده کودکان بوده که دارای فرمولاسیون خاص و واجد ویژگیهای ظاهری باید در دمای ۱۸ تا ۲۷ درجه سانتی گراد (جای خشک و خنک و دور از نور مستقیم آفتاب) نگهداری شود.

### میزان فلوراید موجود در خمیردندان

برای افراد ۰-۲ سال باید از خمیردندان بدون فلوراید استفاده کنیم چون احتمال بلعیدن آن توسط نوزاد و ایجاد فلوروزیس وجود دارد.

برای افراد ۲-۶ سال بهتر است از خمیردندان حاوی ۲۵۰ ppm فلوراید استفاده شود.

برای افراد ۱۲-۶ سال بهتر است از خمیردندان حاوی ۱۰۰۰ ppm فلوراید استفاده شود.

برای افراد بزرگسال بهتر است از خمیردندان حاوی ۱۳۵۰-۱۵۰۰ ppm فلوراید استفاده شود.

### مقدار استاندارد خمیردندان

برای افراد ۶ ماه (زمان رویش دندانها) تا ۳ سال: به اندازه نوک ناخن انگشت

برای افراد ۳-۵ سال: به اندازه ۵ mm یا کمتر

برای افراد ۱۴-۶ سال: حدود ۱ cm

برای افراد بزرگتر از ۱۵ سال: ۱-۲ cm

## دسته مسواک

دسته مسواک بهتر است مستقیم و ضخیم باشد تا به راحتی در دست جای گیرد و کنترل بیشتری بر روی مسواک ایجاد گردد. طول مسواک نیز باید بین ۱۳ تا ۱۶ سانتی متر باشد.

بهتر است مسواک هر ۳ ماه یک بار عوض شود. تغییر شکل و کج و معوج شدن موهای مسواک نشانه خوبی برای فرا رسیدن زمان تعویض مسواک است. چنانچه موهای مسواک شما زود از شکل می افتند، نشان دهنده این است که شما با نیروی زیادی مسواک می زنید، بنابراین باید از این به بعد ملایم تر مسواک بزنید تا از ایجاد سایش دندان ها و تحلیل لثه ها جلوگیری شود. طول سطح مسواک بین ۲/۵ تا ۳/۵ سانتی متر و عرض آن ۸ تا ۱۰ میلیمتر باشد.

از قرار دادن مسواک درون محفظه های سر بسته خودداری کنید؛ زیرا مانع خشک شدن موهای مسواک می شود و در نتیجه موهای مسواک برای نوبت بعد بیش از حد نرم خواهند بود. پس از هر بار مسواک کردن، با گرفتن مسواک زیر آب سرد آن را به دقت تمیز کنید.

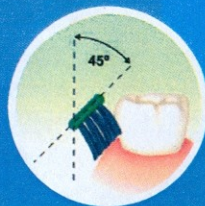
### روش صحیح مسواک زدن (روش چارترز (charters)

این روش نیازمند قرار دادن یک مسواک از نوع نرم یا متوسط با الیاف متعدد بر روی دندان ها است به نحوی که الیاف آن با یک زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان ها به طرف تاج ( در جهت کرونالی یا همان تاجی ) قرار گیرند. سطوح جانبی الیاف مسواک باید بروی لثه خمیده شده و از یک حرکت لرزشی عقب و جلو برای مسواک زدن استفاده گردد.

این تکنیک ابداع شد تا لثه را به آرامی ماساژ دهد؛ بنابراین نوک الیاف مسواک نباید بر روی لثه کشیده شود. نوک الیاف باید در حفرات ( pits ) یا همان شیار های نقطه ای روی سطح دندان ( یا شیارها ( fissures ) قرار گرفته و حرکت های عقب جلوی کوتاه باید برای تمیز کردن سطوح اکلوژال (سطوح موندن دندان) استفاده گردد. این روش باید به صورت منظم تکرار گردد تا وقتی که همه سطوح تمیز گردد.

روش چارترز با توجه به ماهیت مسواک زدن و ماهیت تکنیکی خود باعث برداشت آرام پلاک های دندان می شود. جالب است که می توان از این تکنیک به جهت رعایت بهداشت در نواحی که تحت درمان جراحی های پریدونتال قرار گرفته اند (جراحی های با منشأ لثه و الیاف و استخوان حمایت کننده دندان) و کمک به التیام در نواحی زخم های در حال ترمیم بعد از جراحی پریدونتال استفاده نمود.

لازم به ذکر است این تکنیک از نوع روش های رعایت کنترل بهداشت لرزشی بوده که با توجه به سهولت اجرایی تکنیکی یکی از سه تکنیک عالی و متداولی است که دکتر دندان پزشک به بیمار خود توصیه می کنند.



## مسواک

خصوصیات یک مسواک استاندارد

### موهای مسواک

موهای مسواک بهتر است از جنس نایلون و از نوع معمولی باشند. به طور کلی ۳ نوع مسواک وجود دارد:

سفت، نرم، معمولی. این درجه بندی بر اساس سختی موهای مسواک است. بر خلاف تصور عموم، مسواک های سخت دندان ها را بهتر تمیز نمی کنند بلکه باعث سایش و ایجاد حساسیت های بعدی در دندان ها و همچنین تحلیل لثه ها خواهند شد. مسواک های نرم نیز مناسب افرادی است که دارای بیماری لثه هستند و یا به تازگی بر روی آن ها جراحی لثه انجام شده است. همچنین مسواک بچه ها بهتر است از نوع نرم باشد. در کل مناسب ترین مسواک برای اکثر افراد مسواک های معمولی می باشند.

### ابعاد مسواک

ابعاد یک مسواک باید استاندارد باشد. یک مسواک استاندارد باید دارای ۳ تا ۴ دسته مو در عرض و ۱۰ تا ۱۲ دسته مو در طول باشند. هر دسته از این موها نیز باید دارای ۵ تا ۱۲ عدد مو باشد. این اندازه ها و اعداد روی کارایی مسواک اثر بسیار خوبی دارد. مسواک های با اندازه های بسیار بزرگ امکان تمیز کردن دندان های انتهایی هر فک را از بین می برند و به راحتی در دهان جای نمی گیرند. این نکته به خصوص در مورد انتخاب مسواک بچه ها باید در نظر گرفته شود.