

برای داشتن بهداشت دهانی خوب به چه مواردی نیازمندیم؟

➤ مسواک مناسب

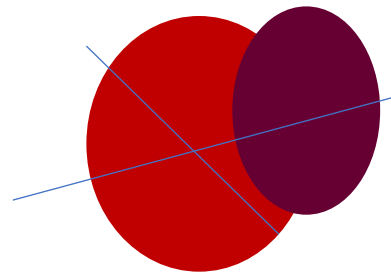
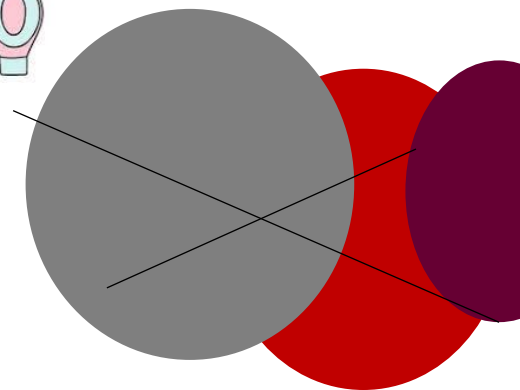
➤ خمیر دندان فلوراید دار

➤ دهانشویه فلوراید

➤ نخ دندان

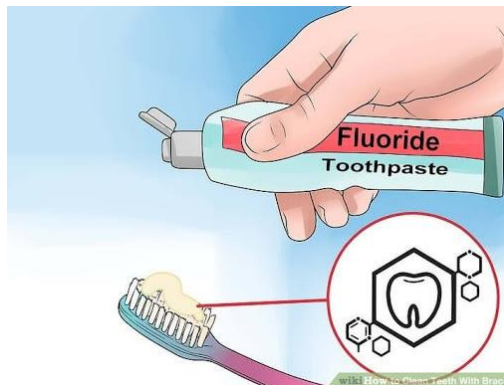


در بیماران درمان ثابت ارتودنسی، علاوه بر موارد بالا مسواک بین دندانی نیز مورد نیاز

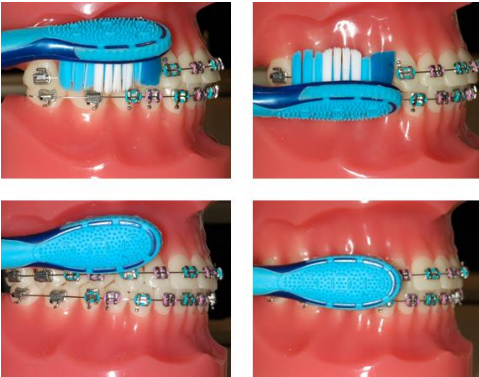


اهمیت رعایت بهداشت دهان طی درمان ارتودنسی

قرار گرفتن دستگاه های ارتودنسی داخل دهان، بیماران را مستعد به افزایش پلاک های میکروبی روی دندان می نماید در نتیجه در صورت عدم رعایت مناسب بهداشت طی درمان ارتودنسی، پوسیدگی ها و مشکلات لثه ای ایجاد شده و گسترش می یابند. این پمفلت جهت آموزش نکات کلیدی رعایت بهداشت دهان طی درمان ارتودنسی در اختیار شما قرار میگیرد. لطفا به آن توجه فرمایید و نکات آن را رعایت بفرمایید.



روزانه دوبار دندان های خود را با خمیر دندان فلوراید دار مسواک بزنید. توجه فرمایید که تمام سطوح دندان را به خوبی تمیز نمایید.



در موارد داشتن دستگاه ارتودنسی ثابت از مسواک بین دندانی برای تمیز کردن نواحی با دسترسی سخت استفاده نمایید.



به نام خدا



دانشکده دندانپزشکی تبریز



راهنمای آموزشی رعایت بهداشت دهان طی درمان ارتودنسی بخش ارتودنسی

به صورت روتین چک آپ های دندانپزشکی را انجام دهید تا از پیشرفت مشکلات دندانی جلوگیری گردد.



از مصرف بیش از حد مواد قندی خودداری فرمایید.

از مصرف دخانیات و الکل خودداری نمایید.

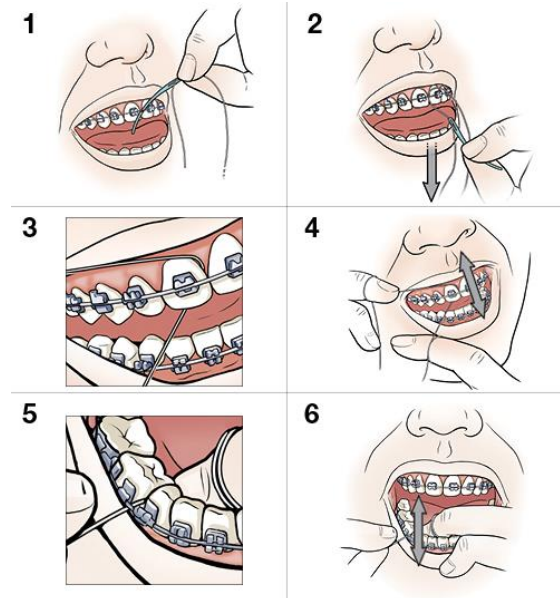
رژیم غذایی سالم شامل سبزیجات را در برنامه غذایی روزانه قرار دهید.

در صورت داشتن دستگاه ثابت ارتودنسی از مصرف غذاهای سفت و چسبنده خودداری نمایید.



به صورت روزانه از نخ دندان استفاده نمایید.

در صورت داشتن ارتودنسی ثابت از نخ دندان مخصوص ارتودنسی استفاده نمایید.



هر شب پس از استفاده از نخ دندان و مسواک، از دهانشویه فلوراید استفاده نمایید و پس از استفاده از آن و تخلیه دهانشویه، دهان خود را آبکشی ننمایید.

