

بهداشت دهانی

ترمیم دندان مانع رعایت بهداشت دهان نمی‌شود سعی کنید هر روز دو بار مسواک بزنید و نخ دندان بکشید ولی باید توجه داشت که برای زدن مسواک و کشیدن نخ دندان بخصوص در ترمیم‌های آمالگام، حداقل چند ساعت از زمان انجام ترمیم بگذرد. اگر نخ کشیدن روی دندان ترمیم شده مقدور نیست باید به دندان‌پزشک خود مراجعه کنید.

وقتی یک دندان ترمیم می‌شود این به معنای آن نیست که دیگر نیاز به هیچ کاری نیست ممکن است دندان در محل انجام ترمیم دچار پوسیدگی ثانویه شود و یا از محلی غیر از محل انجام ترمیم مورد پوسیدگی جدید قرار بگیرد. در واقع ترمیم دندان، نیاز آن را به رعایت بهداشت بیشتر می‌کند. پس حتی اگر تمام پوسیدگی‌های دندانی تان را با ترمیم برطرف کرده‌اید لازم است به طور مرتب از مسواک و نخ دندان استفاده کنید و هر شش ماه یکبار به دندان‌پزشک مراجعه کنید. شاید برایتان جالب باشد که دهان یکی از اعضای سیستم گوارش شماست. از این رو سلامت دهان و دندان‌ها باعث سلامتی دستگاه گوارش میشود.

ملاحظات بعد از ترمیم آمالگام

زمان مورد نیاز برای رسیدن به حداکثر استحکام: برای اینکه ترمیم آمالگام به طور کامل سخت شود و به حداکثر استحکام خود برسد، حدود ۲۴ ساعت زمان نیاز است. در این مدت ترمیم انجام شده به فشار و شکستگی ناشی از آن بسیار حساس است. بنابراین سعی کنید در سمت مخالف غذا را بجوید و تا حد امکان از خوردن خوراکی‌های سفت و جویدنی خودداری کنید.

خودداری از خوردن قبل از رفع اثرات بی‌حسی: احتمال دارد زمانی که بافت نرم هنوز بی‌حس است، شما به طور اتفاقی حین حرکات مضغی لب، گونه یا زبان خود را گاز بگیرید. معمولاً ۱ تا ۳ ساعت زمان لازم است تا اثرات بی‌حسی از بین برود.

ناراحتی و درد بعد از ترمیم: احساس ناراحتی و درد بعد از درمان ترمیمی شایع است و معمولاً دندان‌پزشکان استفاده از مسکن‌های رایج و بدون نیاز به نسخه مانند ایبوپروفن را توصیه می‌کنند.



آزردگی لثه اطراف: ممکن است در حین درمان لثه اطراف دندان آسیب ببیند و بعداً باعث ناراحتی شما در حین غذا خوردن شود. این مسئله در عرض چند روز حل می‌شود. برای التیام لثه می‌توانید دهانتان را با آب نمک گرم شست و شو دهید. به این صورت که یک دوم قاشق چای خوری نمک را در یک فنجان آب گرم حل کرده و در دهانتان قرقره کنید.

حساسیت دندان: امکان دارد که بعد از ترمیم دندان‌تان به گرما و سرما حساس شود. به همین علت توصیه می‌شود که از خوردن نوشیدنی‌های داغ یا سرد اجتناب کنید. اگر حساسیت دندان تا چند هفته برطرف نشد موضوع را به دندان‌پزشک خود اطلاع دهید.

به هم رسیدن متفاوت دندان‌ها: بعد از ترمیم ممکن است احساس کنید که دندان‌هایتان موقع بستن دهان متفاوت از همیشه به هم می‌رسند. اگر بعد از چند روز این مشکل همچنان پابرجا بود و به شرایط جدید نتوانستید عادت کنید با دندان‌پزشک خود تماس گرفته و مشکل تان را مطرح کنید. در چنین شرایطی دندان‌پزشک ترمیم را اصلاح می‌کند تا بتوانید مثل قبل بجوید. همچنین امکان دارد که احساس کنید که ترمیم بلند است. این موضوع می‌تواند به خاطر اثرات بی‌حسی و نیز جدید بودن شکل ترمیم در مقایسه با حفره پوسیده‌ای باشد که دهانتان به آن عادت داشت.

اما اگر تا مدتی این احساس بلندی ترمیم را داشتید به دندان‌پزشک مراجعه کنید.

احساس تیزی یا زبری: اگر ترمیم جدید تیزی یا ناصافی دارد که آزارتان می‌دهد به دندان‌پزشک جهت برطرف کردن آن مراجعه کنید. احساس برق گرفتگی: گاهی برخورد قاشق استیل یا ورقه‌های آلومینیومی مثل پوشش شکلات به ترمیم آمالگام می‌تواند باعث ایجاد حالتی مانند برق گرفتگی خفیف شود. اگر این مشکل زیاد پیش می‌آید و برایتان آزاردهنده است از دندان‌پزشک خود بخواهید که نوع ترمیم تان را عوض کند.

آلرژی به آمالگام: بعضی افراد بعد از ترمیم آمالگام علائم حساسیت مانند قرمزی و خارش در لثه و بافت نرم اطراف ترمیم را بروز می‌دهند. معمولاً آلرژی به آمالگام زمینه ارثی دارد. توصیه می‌شود در صورت بروز آلرژی نوع ترمیم دندان عوض شود.

ملاحظات بعد ترمیم کامپوزیت (مواد همرنگ دندان)

در ترمیم کامپوزیت به محض تابش نور توسط دندان‌پزشک، استحکام ماده‌ی ترمیمی به حداکثر خود میرسد و بنابراین ملاحظه‌ای در مورد جویدن مواد غذایی وجود ندارد.

مصرف موادرنگی مثل چای و قهوه در بیست و چهار ساعت اول را به حداقل برسانید و در صورت مصرف سریعتر دهان خود را بشوید.



به نام خدا



وزارت بهداشتی درمانی تبریز

دانشکده دندانپزشکی تبریز



مراقبت های بعد از ترمیم دندان

گروه ترمیمی دانشکده دندانپزشکی تبریز

اجتناب از غذاهای چسبنده: خوردن غذاهای چسبنده ممکن است باعث جدا شدن ترمیم جدید شود. این مورد در ترمیم های آمالگام بیشتر از ترمیم های کامپوزیت اتفاق می افتد.

اجتناب از غذاهای اسیدی و شیرین: غذاها و نوشیدنی های قندی نه تنها باعث تحریک درد دندان می شوند، بلکه رشد باکتری ها در نزدیکی ترمیم را هم القا می کنند.



به خود زمان بیشتری دهید: با آرام غذا خوردن شما می توانید از وارد شدن نیروهای شدید و ناگهانی به ترمیم پیشگیری کنید. اجتناب از غذاهای داغ یا سرد: اگر دمای آنچه می خورید یا می نوشید متوسط باشد احتمال تحریک درد دندان کمتر خواهد بود. جویدن با دهان بسته: اگر دندان تان به گرما و سرما بسیار حساس است، حین جویدن دهان خود را ببندید تا مانع از تماس هوای سرد با دندان شوید.

رعایت بهداشت: بعد از ترمیم رعایت بهداشت باید حتی بیشتر از قبل صورت گیرد و ترمیم هیچگاه مانع از پوسیدگی مجدد نمی شود. بنابراین هر روز دو بار مسواک بزنید و حتما نخ دندان بکشید. فقط این نکته بسیار مهم است که تا چند ساعت بعد از ترمیم آمالگام از نخ دندان کشیدن و مسواک زدن خودداری کنید. اگر بعدا متوجه شوید که نمی توانید از بین دندان ترمیم شده و دندان کناری نخ دندان را عبور دهید مسئله را به دندانپزشک خود اطلاع دهید.

منابع : www.pubmed.com

ترمیم های کامپوزیتی بعد از چندین ماه سرویس دهی ممکن است دچار تغییر رنگ های نامطلوب شوند، در صورت بروز این مسئله میتوانید به دندانپزشک مراجعه کنید

در صورت بروز شکستگی یا تغییر رنگ ترمیم صرفا در دیواره های ترمیم به دلیل احتمال ایجاد پوسیدگی مجدد، ضروری است به دندانپزشک مراجعه کنید

حساسیت پس از ترمیم های کامپوزیتی در بیشتر مواقع طی یک تا دو هفته پس از ترمیم برطرف می شود اما اگر حساسیت تشدید پیدا کرد یا بیشتر از این مدت طول کشیده باشد، با دندانپزشک خود مطرح نمایید

توصیه های بعد از ترمیم

با احتیاط بجوید یا گاز بگیرید: نیروی زیادی حین جویدن به دندان وارد می شود بنابراین بعد از ترمیم تا حد امکان در سمت دیگر غذا را بجوید. تا ۲ ساعت بعد از ترمیم چیزی خورده نشود و تا بعد از حداقل ۸ ساعت با دندان های سمت دیگر دهان غذا بجوید.



اجتناب از غذاهای سفت: خوردن شکلات سفت، آجیل، یخ و سایر غذاهای سفت فشار زیادی به دندان وارد می کند و ممکن است باعث درد شود. همچنین جویدن غذاهای سفت ممکن است باعث ترک یا شکستگی ترمیم آمالگام جدیدی شود که هنوز کاملا سخت نشده است.