

آیا می دانید اکثر بیماری های دهان و دندان به راحتی قابل پیشگیری و درمان هستند ؟
بیماری های اصلی دهان و دندان به دو دسته پوسیدگی دندانی و بیماری بافت های نگهدارنده دندان (پریودونتال) تقسیم می شوند:
برای پیشگیری از ابتلا به پوسیدگی راحت ترین کار استفاده از مسواک و خمیردندان و نخ دندان است.
مسواک و خمیردندان:

- 1- یک مسواک با موهای نرم و دسته صاف انتخاب کنید .
- 2- یک خمیردندان دارای فلوراید تهیه نمایید.
- 3- مسواک را کمی خیس کرده و به اندازه یک نخود خمیردندان را لای موهای مسواک قرار دهید
- 4- سپس مسواک را به صورت مایل (بازاویه ۴۵ درجه) بین دندان و شیار لثه قرارداده و مسواک زدن را شروع کنید.
- 5- مسواک زدن را از دندانهای خلفی (عقبی) یک سمت فک شروع کرده و تا دندانهای خلفی سمت دیگر ادامه دهید.
- 6- این کار را به ترتیب برای سطوح بیرونی و داخلی کلیه دندان ها انجام دهید.
- 7- در آخر مسواک را روی سطوح جوده دندان های آسیا بکشید تا کلیه مواد غذایی که درون شیارهای آنها قرار گرفته خارج شود.
- 8- پس از تمیز شدن سطوح بیرونی ، داخلی و جوده نوبت سطوح بین دندانی می رسد
- 9- برای تمیز کردن سطوح بین دندانی بایستی از نخ دندان استفاده کرد .
- 10- هیچگاه از نخ قرقره به جای نخ دندان استفاده نکنید زیرا باعث سایش بین دندانها می شود.
- 11- به اندازه 30 سانتی متر نخ دندان را بریده بین انگشت های میانی بپیچید .
- 12- مانند مسواک زدن ، کشیدن نخ دندان را نیز از دندانهای عقبی یک سمت شروع کنید.
- 13- نخ را بین دو دندان قرارداده و به سمت یک دندان تکیه دهید و به آرامی و با حرکت اره مانند از بالا به پایین هدایت کنید.
- 14- سپس نخ را با همان حرکت و به آرامی به سمت بالا ببرید.
- 15- دوباره نخ را بین همان دودندان قرارداده به سمت دندان دیگر تکیه دهید و همان کار را تکرار نمایید.
- 16- این کار را برای همه دندانها انجام دهید . پشت آخرین دندان آسیا فراموش نشود.

علائم پوسیدگی دندان:

- 1- وجود رنگ قهوه ای روی سطوح مختلف دندان
 - 2- حساسیت به شیرینی
 - 3- حساسیت به سرما
 - 4- وجود حفره روی دندان به خصوص سطح جوده
 - 5- گیر غذایی بین دندان
 - 6- وجود بوی بد دهان
- علائم بیماری های لثه ای:

- 1- خونریزی از لثه ها هنگام مسواک زدن
 - 2- قرمزی لثه ها
 - 3- صاف شدن و براقی سطح لثه
 - 4- بوی بد دهان
- نکات قابل توجه:

- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های دهان و دندان رعایت این نکات الزامی است:
- 1- استفاده از مسواک و خمیردندان دارای فلوراید بعد از صبحانه و بعد از شام
 - 2- استفاده از نخ دندان پس از هر وعده غذایی
 - 3- تغذیه صحیح (مصرف بیشتر لبنیات ، میوه ها و سبزی های تازه و مغزها)

- 4- مصرف کمتر مواد قندی و ترشی جات
 - 5- مراجعه منظم به دندانپزشک سالی دوبار
- مراقبت دهان و دندان از زمان رویش اولین دندان شیری شروع می شود.