

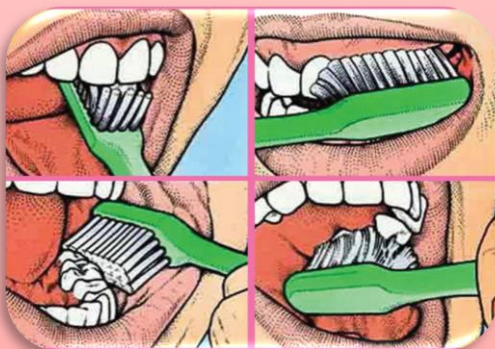


انستیتو هم‌آسا، سلامت دهان و دندان

سازمان بهداشت



## سلامت دهان و دندان



واحد سلامت دهان و دندان

گروه آموزش و ارتقای سلامت

تیرماه ۱۳۹۹

۵- چون خرده های مواد غذایی و میکروب ها روی سطح زبان جمع می شوند، بهتر است روی زبان را هم با مسواک تمیز کرد . برای این کار مسواک در عقب زبان قرار می گیرد و به طرف جلو کشیده می شود . تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد.

۶- پس از مسواک کردن دندان ها و زبان، باید دهان چندین بار با آب شسته شود.

۷- وقتی مسواک کردن دندان ها تمام شد، مسواک را خوب بشویید و در جایی دور از آلودگی نگهداری کنید . توجه کنید که هیچ گاه مسواک خیس را در جعبه سربسته نگذارید .

۸- ایده آل آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی، دندان ها مسواک زده شوند. ولی در هر حال، در دو زمان مسواک کردن دندان ها حتماً باید صورت گیرد:

- **شب قبل از خواب:** به دلیل اینکه در زمان خواب، جریان بزاق و حرکات زبان و گونه برای تمیز کردن محیط دهان کاهش می یابد و دندان ها مستعد پوسیدگی می شوند.

- **صبح قبل و یا بعد از صبحانه**

شما والدین گرامی می توانید از زمان رویش دندان های شیری ( حدود ۴ ماهگی ) جهت معاینه دهان و دندان کودکانتان به مراکز خدمات جامع سلامت در سراسر کشور مراجعه فرمایید .

### منابع :

راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده

اداره سلامت دهان و دندان سال ۱۳۹۹

### تهیه کنندگان :

دکتر مصطفی غبديان - دکتر غلامرضا فتح آبادی

صفیه سالار عابدی

شماره تماس : ۰۵۱- ۴۳۳۴۰۵۱۲

## روش صحیح مسواک کردن :

۱- ابتدا دهان را با آب بشویید، سپس به اندازه یک نخود خمیردندان روی مسواک قرار داده و خمیردندان را به داخل موهای مسواک ببرید.

۲- دندان های بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود . مسواک کردن صحیح، از قسمت عقب یک سمت دهان شروع می شود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و جونده کلیه دندان ها مسواک زده می شود 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 باید حرکت لرزشی ( حرکات سریع و کوتاه به سمت عقب و جلو بدون جابجایی مسواک ) در محل صورت بگیرد . این حرکت باید حدود ۱۵ تا ۲۰ بار برای هر دندان انجام گیرد و سپس باید با حرکت مچ دست، موهای مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح جونده چرخانده شود .

۳- تمیز کردن صحیح سطوح داخلی دندان ها هم مانند مسواک کردن سطوح خارجی آن صورت می گیرد ولی برای سطوح داخلی دندان های جلو، باید مسواک را به صورت عمود بر روی سطح داخلی دندان ها قرار داد .

۴- برای مسواک کردن صحیح سطح جونده، باید مسواک را روی 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.

**نکته:** مسواک زدن به صورت افقی و با شدت زیاد

می تواند منجر به تحلیل لثه و حساسیت در نواحی طوق

دندان ها گردد.

## مقدمه :

دهان به عنوان اولین بخش دستگاه گوارش، از لب ها شروع شده و به حلق ختم می گردد و عمل جویدن، صحبت کردن، خندیدن، چشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن غذا را انجام می دهد . ساده ترین وسیله برای تمیز کردن دهان و دندان در منزل مسواک است . باید توجه داشت که رعایت بهداشت دهان و دندان باید از همان ابتدای تولد آغاز شود . پاک کردن لثه های کودک توسط یک گاز مرطوب در این دوران توصیه می شود . با رویش اولین دندان های شیری که در حدود ۶ ماهگی آغاز می شود، تمیز کردن دندان ها اهمیت بیشتری می یابد . در صورتی که مسواک زدن مرتب از دوران کودکی به عادت کودک تبدیل گردد، رعایت بهداشت دهان و دندان در بزرگسالی منظم تر و برای فرد راحت تر است .



## شرایط یک مسواک خوب :

۱- **جنس :** موهای مسواک باید از جنس نایلون نرم و سر موهای آن گرد باشد . بنابراین استفاده از مسواک با جنس موهای سخت به هیچ وجه توصیه نمی شود . معمولاً نمی توان بیش از ۳ الی ۴ ماه از یک مسواک استفاده کرد . چون موهای آن خمیده و نامنظم می شود یا رنگ موهای آن تغییر می کند که در این صورت باید مسواک را عوض کرد . چنان چه پس از مدت کوتاهی شکل موهای مسواک تغییر کند، نشانه این است که فرد نادرست و خشن مسواک می زند .

۲- **کیفیت :** موهای مسواک باید منظم و مرتب باشد .

۳- **اندازه مسواک :** مسواک کودکان، کوچکتر از بزرگسالان است . همچنین اندازه دسته آن برای کودکان باید به گونه ای باشد که به خوبی در دست های کوچک آن ها قرار گیرد و هنگام استفاده در دست آن ها نلغزد .

۴- **شکل مسواک :** مشخصات دسته مسواک بر اساس سلیقه افراد متفاوت است . البته دسته مسواک کمی خمیده باشد سطوح دندان های پشتی را بهتر تمیز می کند .

## خمیردندان :

امروزه اکثر خمیردندان ها حاوی فلوراید هستند که سبب مقاوم تر شدن دندان در برابر پوسیدگی می شوند . خمیردندان ها علاوه بر خاصیت ضد پوسیدگی و ضد حساسیت، خوشبو و خوش طعم کننده دهان نیز هستند . لازم است مسواک کردن حتماً با خمیر دندان دارای فلوراید انجام شود ولی در صورت عدم دسترسی به خمیر دندان، با آب خالی هم میتوان مسواک کرد . استفاده از نمک خشک، جوش شیرین یا سایر پودرها برای مسواک کردن درست نیست، زیرا سبب ساییدگی مینای دندان و خراشیده شدن لثه می 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 .

