

پس از مصرف هر وعده غذا ویا پس از هر گونه مواد غذایی حداقل به مدت 5 دقیقه مسواک بزنید .

### روش اصلی تمیز کردن دندان ها :

ابتدا قطعات متحرک دستگاه های خود همچون هدگیر و کش ها را جدا کنید .

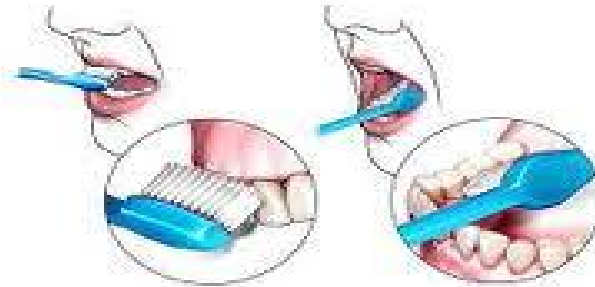
مسواک خود را در زاویه چهل و پنج درجه نسبت به لثه نگه داشته و به صورت ملایم حرکات دورانی در مورد هر دندان به طور جداگانه و به مدت حداقل 30 ثانیه انجام دهید .



چنین حرکاتی را در مورد سطوح داخلی و بیرونی « هر دو سطح » هر دندان انجام دهید .

فراموش نکنید سطوح جونده دندان های عقبی را حتماً تمیز نمایید و مطمئن شوید که سطوح بیرونی و درونی و جونده آخرین دندان ها را نیز به طور کامل تمیز نموده اید .

تا چیزی آنجا باقی نماند . نخ کشیدن با وجود وسایل ارتودنسی بایستی با دقت و بدون صدمه زدن به سیم ها و براکت ها انجام شود . جهت نخ دندان کشیدن در بین دستگاه های ثابت از نخ دندان مخصوص ارتودنسی و یا برس های ریز بین دندانی استفاده نمایید .



حتماً خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید چون این ماده تا حدودی از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند .

محلول شستشوی دهان که حاوی فلوراید است را در تمام طول مدت درمان حداقل هفته ای 2 بار استفاده کنید تا از پوسیدگی پیشگیری شود .

مسواک و خمیر دندان خود را همیشه همراه داشته باشید تا بتوانید حتی زمانی که در منزل نیستید دندان ها و لثه خود را تمیز کنید .

دستگاه های ارتودنسی به صورت موانعی هستند که مواد غذایی در آنها گیر می کنند . این مسئله باعث پوسیدگی سریعتر و بیشتر دندانها می شود و بدین ترتیب اگر بیماران در ارتودنسی به تمیز کردن دندانها و لثه خود اهمیت ندهند پوسیدگی دندانی و بیماریهای لثه خیلی زود به سراغ آنها می آیند .

نکته کلیدی برای داشتن دندانها و لثه های سالم ، برطرف کردن پلاک های میکروبی است که به طور مرتب به صورت یک لایه نازک چسبناک بی رنگ در روی دندانها تشکیل شده و باعث پوسیدگی دندان ها و بروز بیماری های لثه می شود . به همین منظور انجام نکاتی که در اینجا به آنها اشاره می شود می تواند کمک کننده باشد :

دندانها ، لثه ها و دستگاه های ارتودنسی خود را سه بار در شبانه روز و به خصوص بعد از خوردن غذا مسواک بزنید . در حین درمان غذا های بیشتری بین دندانها و دستگاه های ثابت جمع خواهد شد .

بین دندان های خود را حداقل یکبار در روز و به خصوص قبل از خواب شبانه با نخ دندان تمیز کنید

بسمه تعالی



عنوان:

مراقبت از دندان‌ها و لثه‌ها در طول درمان

ارتودنسی



بخش ارتودنسی

دانشکده دندانپزشکی شیراز

پاییز 1391

می‌توانید جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان استفاده کنید.

### چگونه دستگاه متحرک خود را تمیز کنیم؟

پس از خارج کردن پلاک متحرک از دهان خود ابتدا دندانها و لثه خود را تمیز کرده و بعد از استفاده از مسواک و مقدار کمی خمیر دندان دستگاه متحرک خود را نیز تمیز کنید. فراموش نکنید دهان خود را با محلول شستشوی دهان که حاوی فلوراید می‌باشد بشویید. حتماً نواحی از لثه خود را که توسط دستگاه متحرک پوشیده میشود با ملایمت و احتیاط مسواک بزنید.



منابع:

بهداشت دهان در بیماری ارتودنسی (کتاب)

[HTTP://bahman-ortholab.com/ginfo.htm](http://bahman-ortholab.com/ginfo.htm)

هنگام تمیز کردن دندان‌هایی که دستگاه‌های ارتودنسی روی آن قرار دارند دقت نمایید که با احتیاط زیاد این کار را انجام دهید تا به این دستگاه‌ها صدمه نزنید.

### استفاده از نخ دندان برای تمیز کردن بین دندان‌ها:

نخ دندان پلاک‌های میکروبی و مواد غذایی که در بین دندان‌ها و زیر لبه لثه قرار دارند را تمیز میکند. در این نواحی، موهای مسواک نمی‌توانند وارد شده و آنجا را تمیز کنند. در واقع عدم استفاده از نخ دندان به این معنی است که شما چهل درصد از سطوح دندانی خود را آلوده رها کرده‌اید.

وقتی بین دو دندان را تمیز کردید برای تمیز کردن ناحیه دیگر از قطعه نخ دندان جدید استفاده کنید. در صورت مشکل بودن استفاده از نخ دندان از برس‌های ریز بین دندانی در حد فاصل براکت‌ها استفاده نمائید و سپس در آخر کار از دهانشویه برای خارج کردن باقیمانده ذرات غذایی استفاده نمائید.

### از چه خمیر دندان و مسواکی استفاده کنیم؟

از مسواکی که مخصوص بیمار ارتودنسی ساخته شده و از هر خمیر دندانی که حاوی فلوراید باشد