

بسمه تعالی

استفاده صحیح از نخ دندان چگونه است؟

واژه لاتین نخ دندان، Dental floss است. در این بخش از مجله دندانپزشکی با استفاده صحیح از نخ دندان آشنا می شوید و پاسخ این سوال را خواهید گرفت که بهترین روش استفاده از نخ دندان چگونه است. متأسفانه اکثر مردم اطلاعات کافی از نحوه مراقبت از دندانهای خود ندارند و رعایت بهداشت دهان و دندان را در این خلاصه کرده اند که توصیه بکنند که مسواک بزنید مسواک بزنید و..... مسواک بزنید

در صورتی که مسواک زدن یک بعد محدودی از مقوله بهداشت دهان و دندان میباشد . حتی نحوه مسواک زدن نیز مهمتر از مسواک زدن میباشد و کیفیت مسواک زدن مهمترین چیزی است که کمتر بدان توجه میشود . انشاءالله در یک مقاله جداگانه به نحوه صحیح مسواک زدن خواهیم پرداخت . رعایت بهداشت دهان و دندان نیازمند داشتن اطلاعات وسیع در این زمینه است و این اطلاعات وسیع شامل شناخت اجزاء مختلف و بافت های موثر در سیستم تغذیه ای بدن تغذیه و نقش آن در بهداشت دهان و دندان رابطه صحیح با دندانپزشک خانواده ترمیم به موقع مشکلات بوجود آمده در سیستم دهان و دندان از جمله پوسیدگی ها و بیماری های لثه ای و میباشد از جمله عوامل موثر در بهداشت دهان و دندان استفاده از نخ دندان میباشد که با توجه به اطلاعاتی که در این ۱۲ سال مطب داری کسب کرده ام به جرعت میتوانم بگویم که ۹۰ درصد مردم از آن استفاده نمیکنند و بیش از نصف افرادی که از نخ دندان استفاده میکنند از استفاده صحیح از آن بی خبر هستند و این ضرورتی شد که قبل از مسواک زدن به این مقوله بپردازیم

راستش مدت زیادی بود که دنبال تصاویر مناسبی بودم که روش استفاده از نخ دندان را بخوبی نمایش دهد ولی متأسفانه موفق نشدم.... هر چه کتب علمی در دسترس بود را زیر و رو کردم در اینترنت به جستجو پرداختم و مطلب بود ولی تصاویر مناسب وجود نداشت خلاصه در کارمون رکود ایجاد کرده بود یهو به خودم گفتم که چرا خودم دست به کار نشوم یعنی خودم چرا این عکس ها رو تهیه نکنم ؟ چه ایده خوبی خلاصه نخ دندان را دادم دست منشی و شروع کردم به عکس گرفتن چقدر خوب شد چیزی که میخواستم

خوب حالا درس رو شروع میکنیم خوب دقت کنید

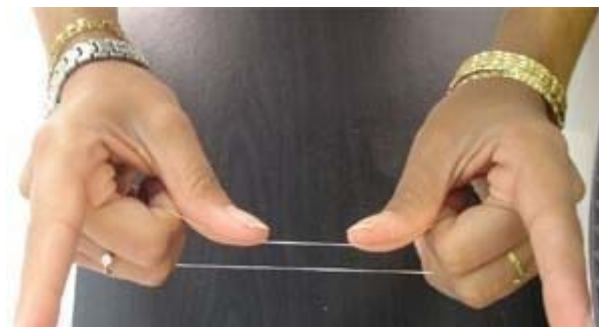
از یک نخ دندان مناسب که در داروخانه ها بوفور یافت میشود یک تکه به اندازه تقریبی ۲۰ الی ۲۵ سانتیمتر میبریم .به طوری که بعد از گره زدن دو سر نخ دندان حلقه ای تشکیل شود که این حلقه نخ به درستی در بین انگشتان دو دست قرارگیرد و تسلط کافی به نخ دندان داشته باشیم مانند شکل پائین



همانطور که میبینید حلقه نخ دندان را در لای انگشتان به صورتی میگیریم که انگشتان شست و سبابه آزاد باشد . بزرگ و کوچک بودن حلقه تسلط ما را به نخ دندان کمتر میکند لذا بعد از مدتی طول نخ دندانی که باید ببریم و مناسب اندازه انگشتانمان باشد را بدست خواهیم آورد.



مانور انگشتان جهت سهولت در کار با نخ دندان خیلی مهم است از انگشتان شست جهت استفاده در دندانهای فک بالا و از انگشتان سبابه جهت پاک کرن دندانهای پائین استفاده میشود



قرار گیری انگشتان باید به صورتی باشد که فاصله دو انگشت دست بین ۵/۱ الی ۲ سانتیمتر باشد که بهتریت موقعیت تسلط بر نخ دندان است و این فاصله را با افزایش و یا کاهش قطر حلقه نخ دندانی که ایجاد کرده ایم میتوانیم بدست آوریم



این دو عکس پائینی نحوه استفاده از نخ دندان را در فک پائین و بالا بخوبی نشان میدهد .دفعات اول شاید مانور دادن با نخ دندان حلقه شده کمی مشکل باشد ولی بمرور کار کردن با آن راحت خواهد بود .



نکته خیلی مهم در استفاده از نخ دندان این است که بعد از تمیز کردن یک ناحیه به ازای هر دندان که تمیز میکنید یک انگشت نخ دندان را در بین انگشتان بچرخانید تا همیشه یک ناحیه تمیز از نخ دندان در بین دو انگشتان قرار گیرد. حلقه بودن نخ دندان این مزایا را دارد که از کل طول نخ استفاده میکنید حتی نزدیکی های محل گره زدن نخ. در صورت چرخش مداوم نخ از انتقال مواد عفونی موجود در بین یک دندان به نواحی مجاور جلوگیری خواهیم کرد

نکته خیلی مهم در استفاده از نخ دندان این است که بعد از تمیز کردن یک ناحیه به ازای هر دندان که تمیز میکنید یک انگشت نخ دندان را در بین انگشتان بچرخانید تا همیشه یک ناحیه تمیز از نخ دندان در بین دو انگشتان قرار گیرد. حلقه بودن نخ دندان این مزایا را دارد که از کل طول نخ استفاده میکنید حتی نزدیکی های محل گره زدن نخ. در صورت چرخش مداوم نخ از انتقال مواد عفونی موجود در بین یک دندان به نواحی مجاور جلوگیری خواهیم کرد



اما چند نکته فنی در استفاده از نخ دندان :

۱- نخ دندان را از یک طرف دیواره دندان وارد کرده و موقع خارج کردن از دیواره مقابل خارج کنید یعنی نخ دندان یک حلقه کامل لای دو دندان مجاور بزند

۲- نخ دندان را حتما به لثه مجاور دو دندان بکشید تا خوب تمیز شود . در اوایل شاید از لثه خون بیاید ... ولی بی توجه باشید چون بعد از مدتی که لثه خوب تمیز شد خونریزی کاهش پیدا خواهد کرد . در صورت ادامه خونریزی حتما به دندانپزشک مراجعه کنید. احتمالا به جرم گیری نیازمند خواهید بود

۳- در صورتی که استفاده از نخ دندان همراه با رشته رشته شدن نخ باشد و یا منحر به پاره شدن نخ دندان گردد دو مشکل ممکن است که باعث این مسئله شود اول پوسیدگی از بین دو دندان ... دوم وجود جرم در اون ناحیه . البته پرکردگی نامناسب هم باعث پاره شدن نخ دندان خواهد بود که در هر سه صورت باید به دندانپزشک مراجعه و نسبت به رفع مشکل اقدام نمائید .

۴- بهترین موقع استفاده از نخ دندان در بین مسواک زدن خواهد بود به این صورت که وقتی مسواک زدن را شروع کردیم و خمیر دندان بخوبی کف کرده ... مسواک زدن را موقتا کنار میگذاریم و نخ دندان را بدست میگیریم و بعد از استفاده از نخ دندان دوباره مسواک زدن را ادامه میدهیم ... این بهترین روش است .اما اگر حوصله چنین کاری را ندارید ترجیحا بهتر است قبل از مسواک زدن اول با نخ دندان لای دندانها را خوب تمیز کنید بعد مسواک بزنید

۵- مطمئا باشید که در صورتی که مشکلی از لحاظ پوسیدگی یا پر کردگی نامناسب دارید یا دچار بیماری لثه هستید استفاده از مسواک و نخ دندان مشکل شما را حل نخواهد کرد که هیچ استفاده از این وسایل هم زیاد مفید فایده نیست ... لذا حتما به دندانپزشک خانوادگی خود مراجعه کرده و اول از سلامتی دندانهایتان مطمئن شوید بعد با خیال راحت به بهداشت دهان و دندان خود برسید و فقط هر سال به دندانپزشک مراجعه کنید

سایت : مجله دندانپزشکی