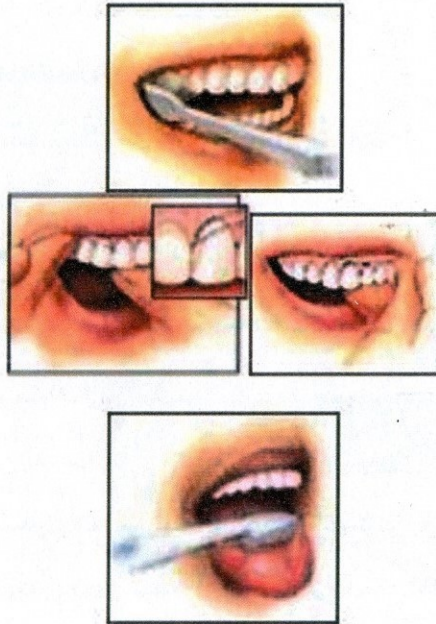


## روش صحیح مسواک زدن

و

## نخ دندان کشیدن



بخش سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی

ورودی 95 دندانپزشکی دانشگاه تبریز - گروه CD

محمد مختاروند - کامران دلاویز

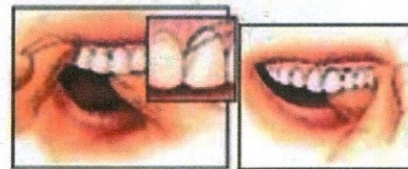
نکته خیلی مهم در استفاده از نخ دندان به صورت حلقه این است که بعد از تمیز کردن یک ناحیه به ازای هر دندان که تمیز می‌کنید یک انگشت نخ دندان را در بین انگشتان بچرخانید تا همیشه یک ناحیه تمیز از نخ دندان در بین انگشتان قرار گیرد. و نیز از انتقال مواد عفونی موجود در بین یک دندان به نواحی مجاور جلوگیری شود.

### چند نکته در استفاده از نخ دندان:

1- نخ دندان را حتما به لثه مجاور دو دندان بکشید تا ناحیه بین دندان خوب تمیز شود (مانند تصویر شماره 6) در اوایل شاید از لثه خون بیاید. نگران نباشید چون بعد از مدتی که لثه خوب تمیز شد خونریزی از بین می‌رود. در صورت ادامه خونریزی حتما به دندانپزشک مراجعه کنید. احتمالا به جرم گیری نیازمند خواهید بود.

2- در صورتی که استفاده از نخ دندان همراه با رشته رشته شدن نخ باشد و یا منجر به پاره شدن نخ دندان گردد ممکن است علت این مسئله پوسیدگی بین دو دندان یا وجود جرم در آن ناحیه و یا پرکردگی نامناسب باشد که در هر سه صورت باید به دندانپزشک مراجعه و نسبت به رفع مشکل اقدام نمایید

3- ابتدا با نخ دندان بین دندانها را خوب تمیز کنید بعد مسواک بزنید.



تصویر (6)

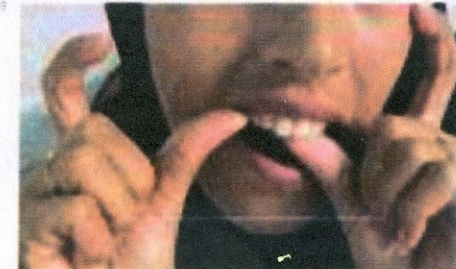
• انگشتان دو دست قرار گیرد و تسلط کافی به نخ دندان داشته باشیم.

• مطابق تصویر شماره 4 حلقه نخ دندان را در لای انگشتان به صورتی می‌گیریم که انگشتان شست و سبابه آزاد باشد.



تصویر (4)

• از انگشتان شست جهت استفاده در دندانهای فک بالا و از انگشتان سبابه جهت پاک کردن دندانهای پائین استفاده می‌شود. (تصویر 5)



## چند نکته در مورد مسواک زدن:

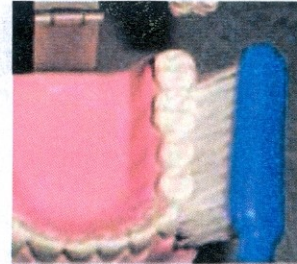
- جاهایی که خوب تمیز نمی شوند باید بیشتر به آنها توجه کرد عبارتند از 1- ناحیه دندان عقل
- 2- سطوح داخلی دندان ها 3- دندان های نیش که در زاویه قوس فکی قرار دارند. 4- سطح رویی زبان که حتما باید مسواک کشیده شود و لای پرزهای زبان نیز تمیز گردد.
- طول مدت مسواک زدن صحیح بین 5 الی 7 دقیقه می باشد.

## روش صحیح استفاده از نخ

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 می باشد. از جمله عوامل موثر در بهداشت دهان و دندان استفاده از نخ دندان می باشد که 90 درصد مردم از آن استفاده نمی کنند و بیش از نصف افرادی که از نخ دندان استفاده می کنند، از استفاده صحیح از آن بی خبر هستند.

یک تکه نخ دندان به اندازه تقریبی 30 الی 40 سانتیمتر می بریم به طوری که بعد از گره زدن دو سر نخ دندان حلقه ای تشکیل شود که این حلقه به درستی در بین

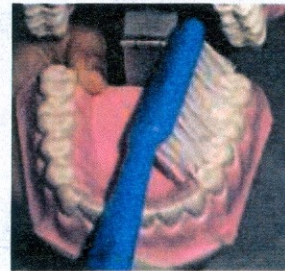
دندان فرو رود. (تصویر شماره 1) بعد با یک حرکت لرزشی مناسب و با دامنه کم مسواک را به سمت بالا حرکت میدهیم این حرکت لرزشی محدود باید سه چهارم دفعه تکرار شود تا کلیه سطوح توسط مسواک تمیز گردد.



تصویر (1)

برای سطوح داخلی دندان ها نیز به این طریق عمل می کنیم.

(تصویر شماره 2 و 3)



تصویر (2)



تصویر (3)

مسواک زدن صحیح از ارکان اصلی مقوله بهداشت دهان و دندان میباشد ولی چیزی که کمتر بدان توجه می شود نحوه صحیح مسواک زدن می باشد. هدف اصلی یک مسواک زدن صحیح پاک کردن کلیه مواد غذایی همراه با مواد رسوبی مختلف و میکروارگانیسم هائی که به طور طبیعی بر روی کلیه سطوح دندان جایگزین شده اند، می باشد.

## روش صحیح مسواک زدن

قبل از شروع مسواک زدن باید از تمیز و سالم بودن مسواک خود مطمئن بود. اول از سطح چونده دندان ها شروع میکنیم به طوری که با حرکت رفت و برگشتی در روی سطح چونده خمیر دندان بخوبی کف میکند و شیار های موجود بر روی دندان تمیز میشود از یک سمت فک پایین شروع کرده و به سمت دیگر رفته و سپس همینطور برای فک بالا اقدام میکنیم. بعد به سراغ سطوح طرفی دندان می رویم که مهمترین قسمت آموزش مسواک زدن درک نحوه تمیز کردن این ناحیه می باشد.

مسواک را باید با یک زاویه 45 درجه نسبت به محور طولی دندان بر روی شیار لثه و دندان قرار می دهیم و مقداری فشار می دهیم به سمت پائین تا پرز های مسواک کاملا بین لثه و