



موضوع:

## مراقبت های بهداشت دهان



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان امام خمینی (ره) شیروان

پاییز ۱۴۰۱

### هدف از بهداشت مناسب دهان:

الف) تامین راحتی

ب) کاهش مزه و بوی ناخوشایند

ج) کاهش احتمال قرمزی، عفونت، بیماری در دهان

د) کاهش بیماری دهان و لثه

### روش صحیح مسواک زدن دندان ها:

الف) مسواک را در زاویه ۴۵ درجه بگیرید، شانه های

زیر مسواک را به طرف خط لثه قرار دهید، از حرکت

چرخش کوتاه و برای تمیز کردن سطوح داخلی و خارجی دندان ها استفاده کنید.

ب) سطوح تیزی دندان ها را با حرکت عقب و جلوی

مسواک در یک زمینه کوتاه تمیز کنید.

ج) به آرامی همه نواحی زبانتان را مسواک بزنید.

د) دهان را خوب آب بکشید.

### روش مناسب نخ دندان کشیدن:

الف) بعد از مسواک زدن، دندان، تقریباً ۴۵ سانتی متر از

نخ دندان را دور انگشتان وسط بپیچید .

ب) نخ دندان را میان دندان ها قرار دهید تا اینکه به لثه

برسد.

ج) نخ دندان را در عمق ریشه دندان قرار دهید و بالا

بکشید تا پلاک های تشکیل شده خارج شود.

د) هر دندان را چندین دفعه نخ بکشید و در صورت لزوم

از نخ تازه استفاده کنید.

### مراقبت دندان مصنوعی:

الف) دندان های مصنوعی را بردارید و در ظرف دندان مصنوعی بگذارید.

ب) پارچه خیسی را روی ظرفشویی بگذارید تا در صورت افتادن از شکستن دندان های مصنوعی جلوگیری کنید.

ج) از آب ولرم استفاده کنید. زیرا آب داغ احتمالاً شکل برخی دندان ها را تغییر می دهد.

د) ریشه دندان های مصنوعی را در آب قرار دهید.

ه) در صورت نیاز، جهت تنظیم دندان ها در سایز مناسب نزد دندان پزشک ببرید.

### معیارهای عمومی مراقبت دهان:

الف) معاینه های دندان منظم داشته باشید.

ب) هر چند ماه یک مسواک جدید بخرید.

ج) از جویدن تنباکو و همچنین از کشیدن سیگار اجتناب کنید.

د) از مسواک با دندانه های نرم استفاده کنید.

ه) یک رژیم متعادل شده خوب با فیبر و کلسیم بالا

بخورید. از خوردن غذاهای با شیرینی بالا و غذاهای سخت اجتناب کنید.

و) هر علامت و نشانه خونریزی لثه های حساس، دندان های شل، تنفس بدبو، و لثه های متورم را گزارش کنید.

منابع:

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل / مترجم:

فاطمه علایی / تالیف: دانا مایرز

