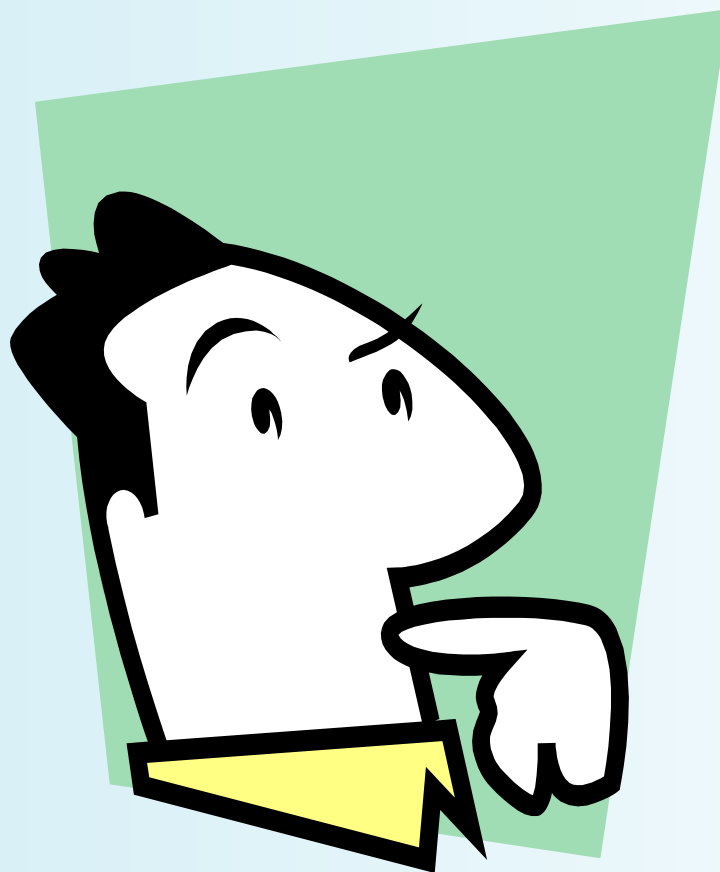




## بهداشت دهان و دندان

گرید چهارم

# بهداشت دهان و دندان چیست؟



# بهداشت دهان و دندان عبارتست از سالم نگهداشتن دندانها، لثه ها و دهانتان



چرا شما فکر می کنید که این امر اهمیت دارد؟



بسیار خب، بیایید نگاهی به چگونگی استفاده  
از دندانها و نیاز به دندانها بیندازیم

# ظاهر

دندانها در ظاهر شما اهمیت بسیاری دارند

آنها نه تنها لبخندی زیبا را ایجاد می کنند،

بلکه چهره شما را شکل می دهند



# جویدن

دندانها اهمیت بسیاری در جویدن مناسب

غذا دارند

- جویدن غذا با دندان ها نخستین گام هضم غذاست.

- اگر غذا نتواند به درستی جویده

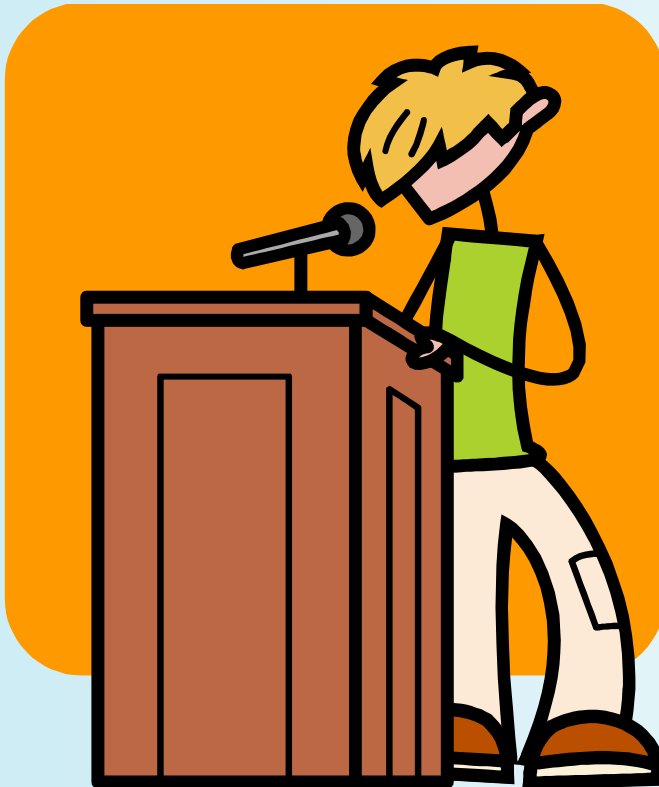
شود، می تواند منجر به مشکلات

گوارشی گردد.



# صحبت کردن (سخنرانی)

## دندانها برای صحبت کردن اهمیت دارند



دندانها با لبها، گونه ها و زبان کار می کنند، و به ما اجازه میدهند لغات را تلفظ نماییم.



در سن شما، شما هم دندانهای شیری و هم دندانهای  
دائمی دارید. این وضعیت یک «ساختار دندانی  
ترکیبی» نامیده می شود.

هرچند در نهایت کلیه دندانهای  
شیری شما با دندانهای دائمی  
جایگزین می شوند، اما مراقبت  
از دندانهای شیری اهمیت دارد.



چرا؟

بسیار خوب، هر دندان شیری فضایی را برای یک  
دندان دائم نگاه می دارد.



- دندان های شیری شما بعنوان نگاهدارنده های فضای دندانهای دائمی اهمیت دارند
- زمانیکه دندان دائمی شما در می آید، آنها فضایی را که در نتیجه افتادن دندان شیری باقیمانده اشغال میکنند

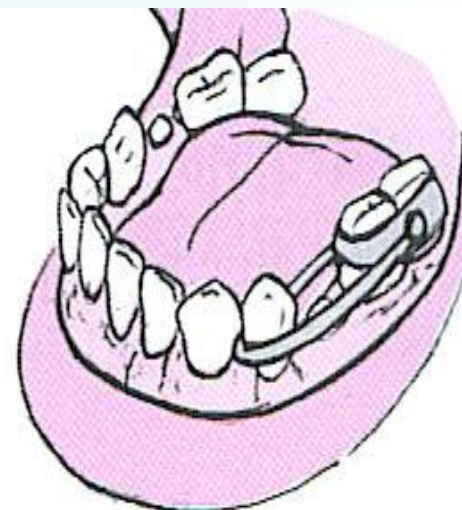
# آیا می دانید از دست دادن زودهنگام دندان شیری میتواند منجر به مشکلاتی گردد؟

\* دندانهای شیری اغلب در نتیجه پوسیدگی یا سوانح بطور زودهنگام از دست می روند

این فقدان زودرس یک فضا را ایجاد می کند

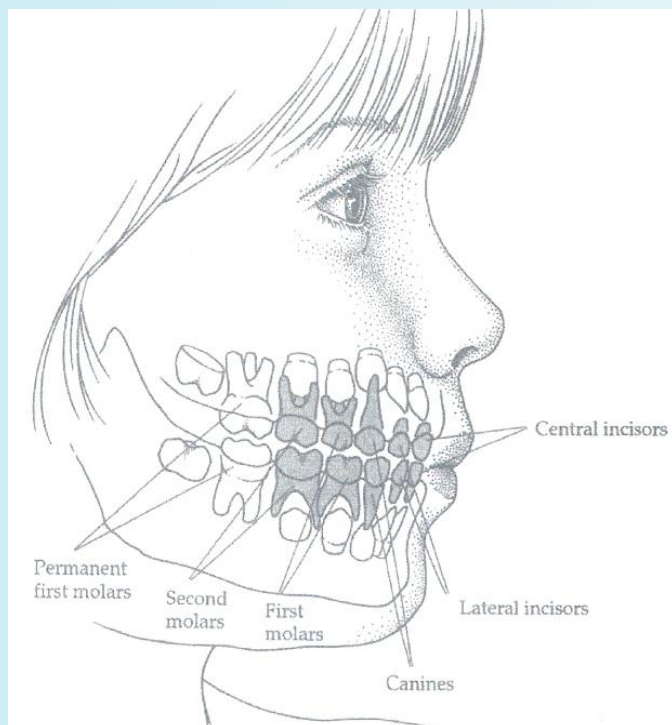
\* این فضا نیاز به حفظ دارد تا دندان دائم بتواند مستقیم در بیاید.  
دندانپزشک می تواند این فضا را با قرار دادن یک فضا نگهدار حفظ نماید (spacer)

\* زمانیکه دندان دائم در می آید، فضا نگهدار برداشته میشود.



Mestman, Herman, *What To Do For Healthy Teeth*

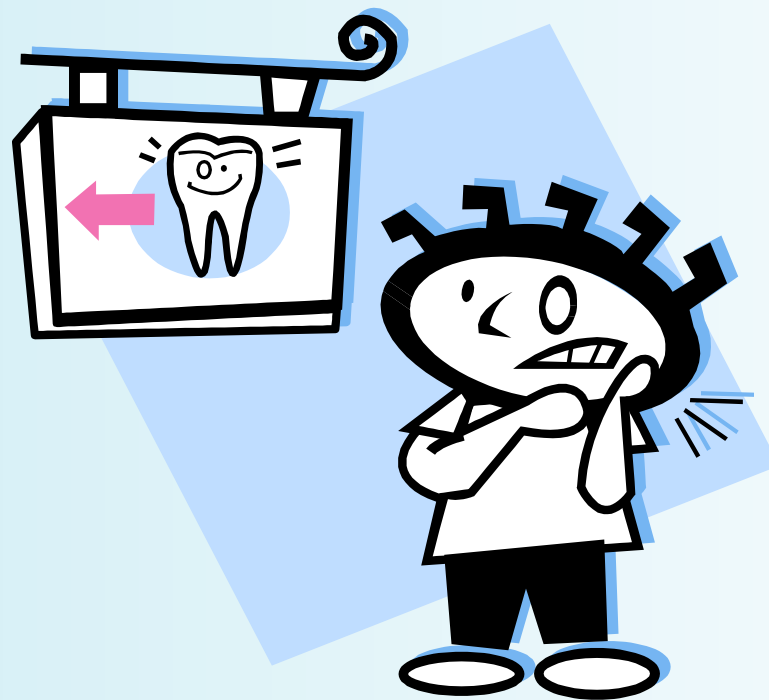
# از دست دادن دیرهنگام دندان شیری می تواند منجر به مشکلاتی گردد...



- \* گاهی اوقات دندان دائمی قبل از اینکه دندان شیری بیفتد درمی آید
- \* این امر می تواند منجر به به هم ریختگی و روی هم افتادن دندان ها شود
- \* به هم ریختگی و روی هم افتادن فضای دندان ها می تواند منجر به بیماری لثه و پوسیدگی دندان شود زیرا تمیز کردن این نواحی به هم ریختگی دشوار است.
- \* اگر این دندانهای شیری خودشان نیفتند، دندانپزشک ممکن است آنها را خودش در بیاورد.

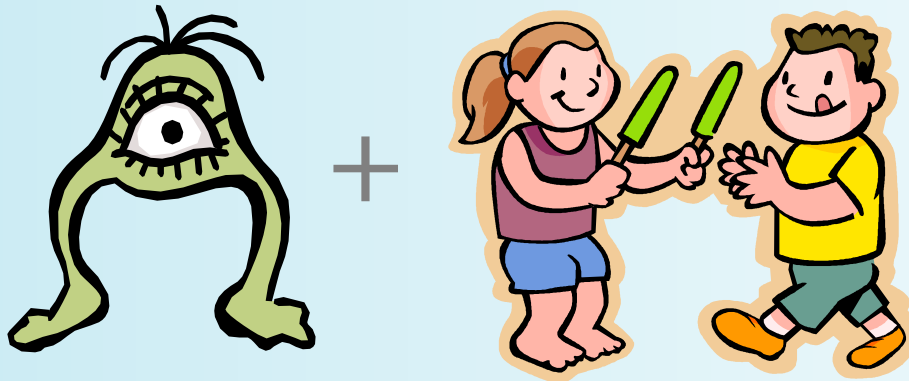
در شکل بالا: دندانهای دائمی سفید هستند، دندانهای شیری خاکستری هستند

اکنون شما درک می کنید که دندانهایتان چه  
اهمیتی دارند، بیایید نگاهی به اینکه ایجاد حفره  
چگونه رخ میدهد بیندازیم



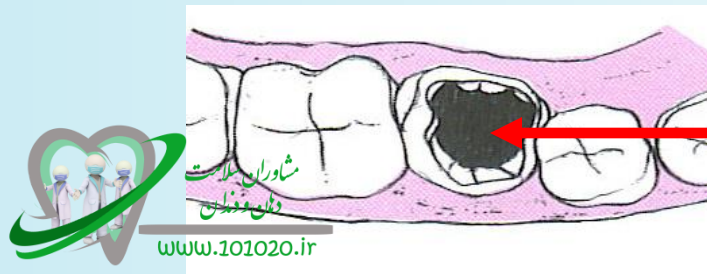
# هر روز یک لایه نازک پلاک روی دندان شما رشد میکند

- این پلاک حاوی میکروبهاست (باکتری)



- شکر موجود در غذاها و نوشیدنی ها توسط این میکروبها به اسید تبدیل میشوند

- اسید به دندانهای ما حمله می کند و سطوح سخت را نرم می کند تا زمانیکه یک حفره شکل گرفت



# شما چگونه می توانید از ایجاد حفره جلوگیری نمایید؟

- از مواد غذایی شکر، چسبنده یا تنقلات اجتناب نموده و مواد غذایی از جمله میوه ها، سبزیجات و پنیر را انتخاب نمایید
- از نوشیدنیهای قلیایی یا دیگر نوشیدنی های شکر اجتناب نموده و شیر و آب بیشتری بنوشید.

- از خوردن تنقلات در طول روز جلوگیری نمایید و مقدار تنقلات (خوراکیهایی) را که در



مشاوران سلامت  
دهیطان و دندان

[www.101020.ir](http://www.101020.ir)





حالا که شما می دانید ایجاد حفره چگونه شکل میگیرد، بیایید نگاهی  
به تاثیر منفی پلاک روی لته ها نیز بیندازیم

زمانیکه پلاک برای مدتی روی دندان شما  
باقی می ماند، میکروبهای مضر(باکتری)  
شروع به افزایش میکنند و بافتهای لته  
شما را آزرده می سازند. این امر منجر  
به خونریزی شده و ممکن است لته های  
شما زخم شود.



این بیماری لته نامیده می شود. [www.101020.ir](http://www.101020.ir)

به منظور پیشگیری از ایجاد حفره ها و  
بیماری لثه شما نیاز دارید که بطور منظم  
دندانهایتان را مسواک زده و از نخ دندان  
استفاده کنید

# چه زمانی شما باید دندانهایتان را مسواک کنید؟



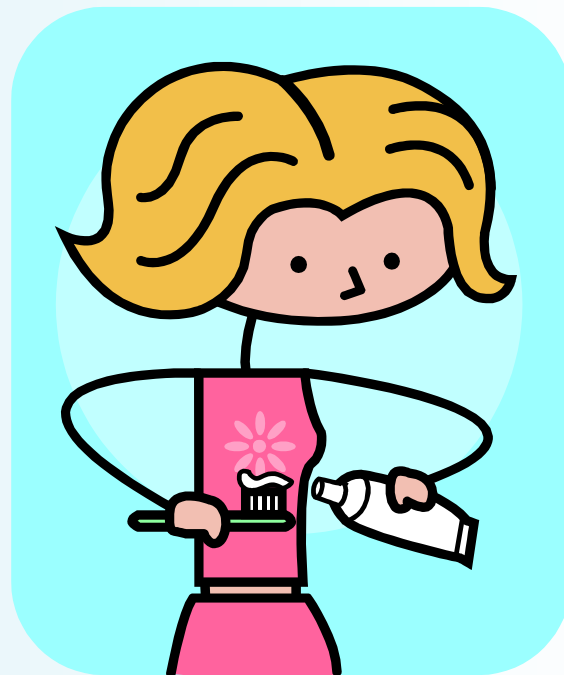
• بعد از خوردن

• پیش از خوابیدن

# چه مدت زمانی باید مسواک بزنید؟

در حدود ۲ دقیقه و حداقل ۲ بار

در روز

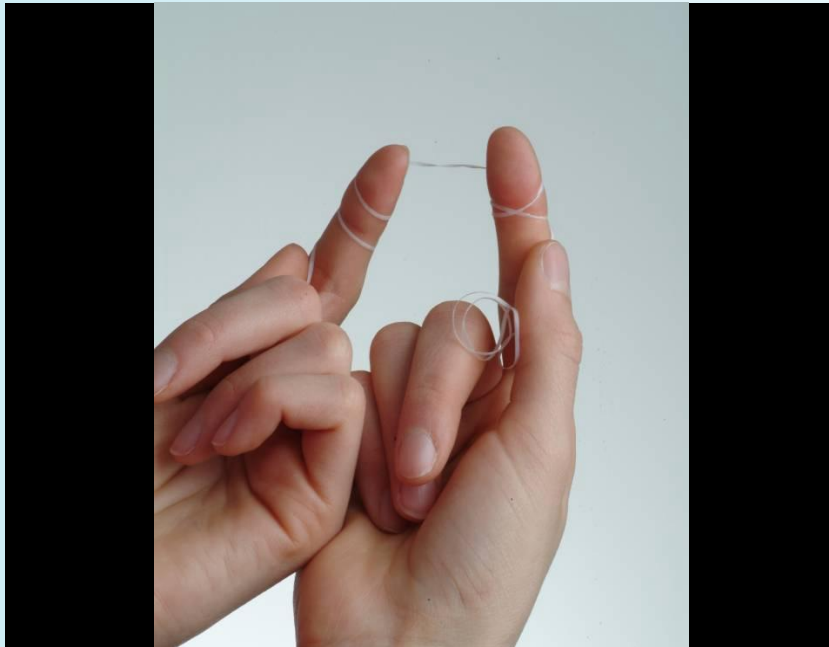


# چگونه باید دندانهایتان را نخ بکشید؟

- از ۵۰ سانتی متر نخ دندان استفاده کنید

- ۵ تا ۱۰ سانت را برای استفاده بین دو انگشت باقی بگذارید

- نخ را در بین هر دندان بلغزانید، و آن را به سمت بالا و پایین حرکت دهید



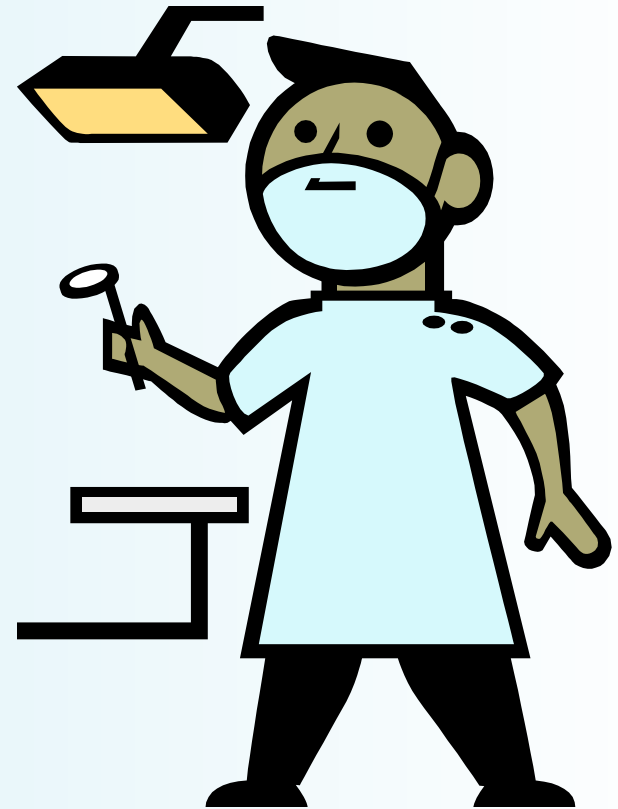
Missouri Department of Health and Senior Services Oral Health Program

# چند وقت یکبار باید از نخ دندان استفاده نمایید؟

یکبار در هر روز جهت برداشتن  
پلاک از بین دندانهایتان که  
مسواک قادر به انجام آن نیست



برای حفظ عملکرد  
مناسب دندانهایتان،  
شما باید بطور  
منظم دندانپزشک  
را ببینید



زمانیکه شما به دندانپزشک مراجعه  
می کنید، احتمالاً چند مورد انجام  
می شود...



# # 1

## یک بررسی بصری

یک دندانپزشک به دندانهای شما، لثه ها و مسیری که دندانهای شما زمانیکه آنها را روی هم میگذارید ایجاد میشود نگاه میکند

یک دندانپزشک پوسیدگی های دندان، بیماری لثه، جراحتهای دهان و اینکه آیا به ارتودنسی نیاز دارید یا خیر را بررسی خواهد کرد.



## # 2

# عکس اشعه X از دندان شما گرفته خواهد شد

\* این عکسهای اشعه X نه تنها پوسیدگی های لثه بلکه ریشه های دندان شما و استخوان اطراف آنها را نشان خواهد داد.

\* این عکسها همچنین هرگونه دندانی را که هنوز از لثه خارج نشده و دندانهای خارجی را نشان خواهند داد.



# #3

## یک تمیز کردن حرفه ای

\* یک بهداشتکار هر گونه پلاک یا جرمهای سخت را که *calculus* نامیده می شوند با استفاده از ابزار ویژه از دندان شما برخواهد داشت

\* سپس دندان شما با نوع ویژه ای از خمیر دندان پولیش می شود. این کار در دندان شما احساس نرمی و تمیزی ایجاد می کند.



# #4

## فلوراید تراپی

یک ژل فلوراید یا فوم در یک تری صاف قرار داده خواهد شد و از شما خواسته خواهد شد برای چند دقیقه آن را با دندانان گاز بگیرید یا

فلوراید را با یک برس کوچک روی دندانهای شما می گذارند. این کار

لعب فلوراید نامیده می شود



برای جلوگیری از شکل گیری ایجاد حفره روی سطوح جونده ی دندانهای دائمی شما،  
ممکن است دندانپزشک به شما سیلنت (پر کردن سطحی) پیشنهاد کند



سیلانت یک پوشش سطحی از ماده ای  
پلاستیک مانند است که روی دندان قرار  
می گیرد.

زمانیکه این ماده سختتر می شود، این پوشش  
پلاستیکی مانع از ورود غذا و میکروبها به  
درون روی شیارهای سطح جونده شده و از  
پوسیدگی دندان جلوگیری می نماید!

بنابراین اکنون که شما می دانید  
چگونه می توان از پوسیدگی  
دندان و بیماری لثه جلوگیری  
کرد ... این بر عهده شماست  
که دندانها و لثه هایتان را  
سلامت نگه دارید



با تشکر از توجه شما

