

بهداشت دهان و دندان

دوری از مسواک زدن برابرست با پوسیدگی دندان



مشاوران سلامت
دهان و دندان

www.101020.ir

First Grade

چرا ما به دندانهایمان نیاز داریم؟

خوردن!

برای جویدن غذایمان. بسیار ساده است! آیا می توانید تصور کنید یک سیب، هویج یا همبرگر را بدون دندان بخورید؟

این کار بسیار سخت خواهد بود، اینطور نیست؟

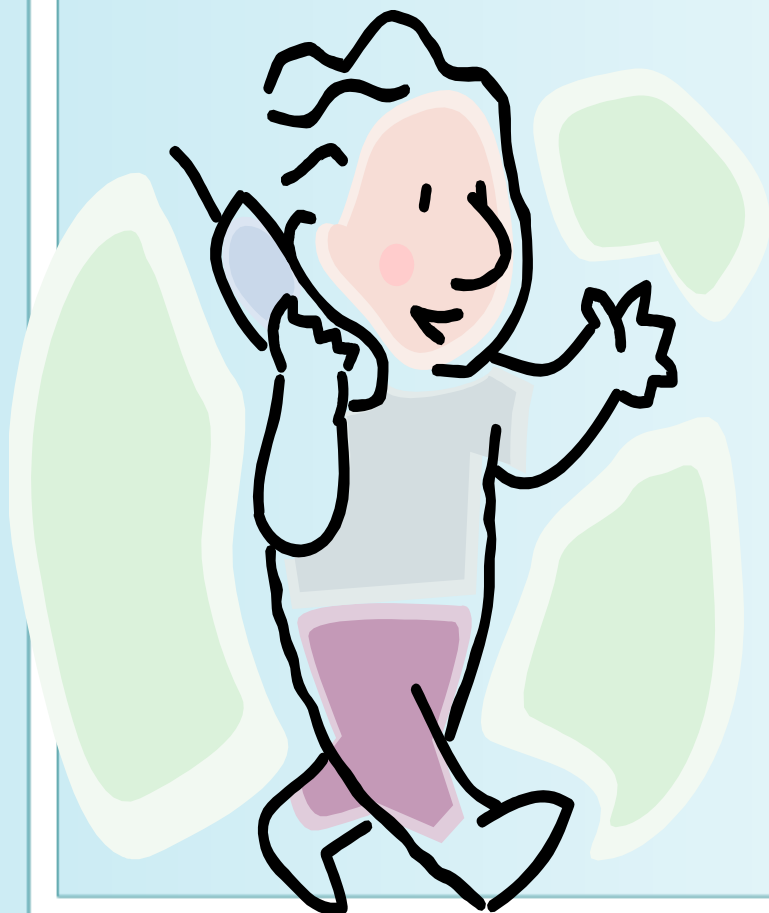


چرا ما به دندانهایمان نیاز داریم؟

صحبت کردن!

زبان ما، لبها و گونه هایمان برای تلفظ

واژه ها به ما کمک می کنند



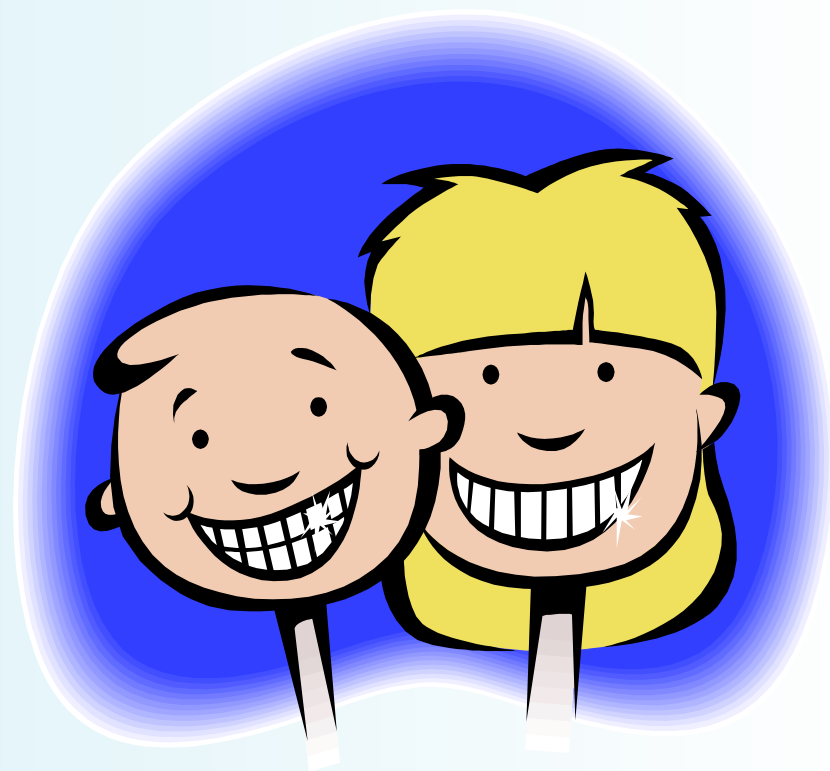
چرا ما به دندانهایمان نیاز داریم؟

لبخند زدن!

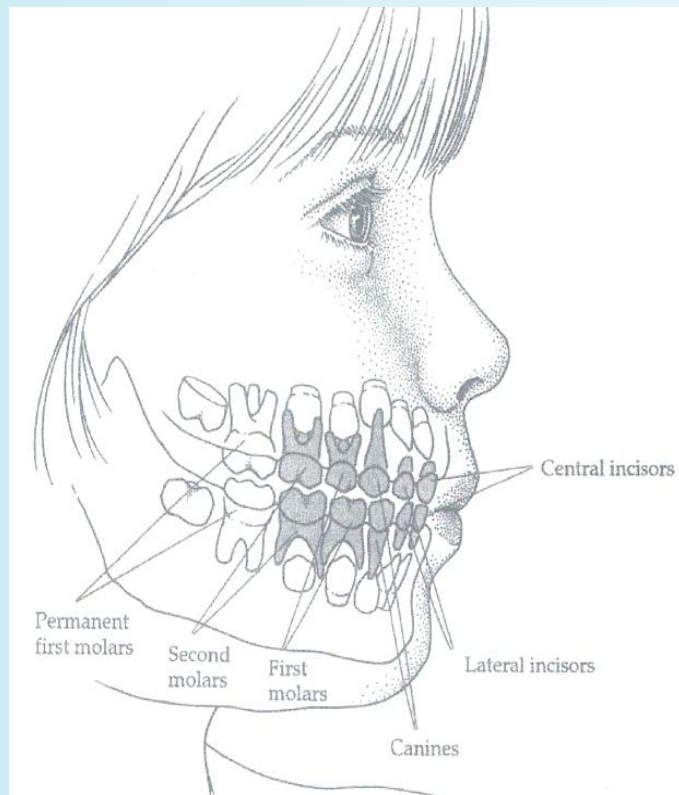
ما به منظور خوب به نظر

رسیدن به دندانهایمان

نیاز داریم.



چرا ما به دندانهای شیری مان نیاز داریم؟



آنها بعنوان حفظ کننده های
فضا بکار می روند.
آنها دندانهای دائمی را محل خود
هدایت می کنند

Moss, **Growing Up Cavity Free: A Parent's Guide To Prevention**,
Quintessence Publishing Co., 1993

دندانهای دائمی سفید و دندانهای شیری خاکستری رنگ هستند

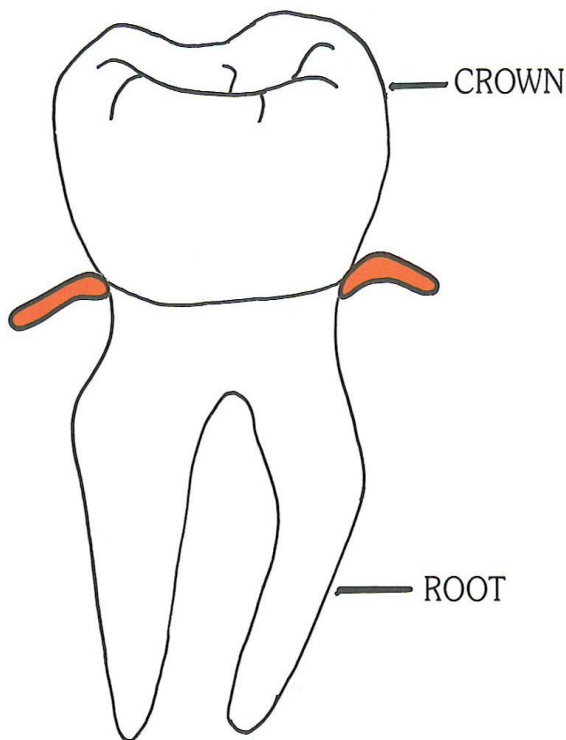


یک دندان چه شکلی است؟

تاج:

بخشی از دندان که بالای لثه
است.

درست مانند کلاه یک پادشاه!



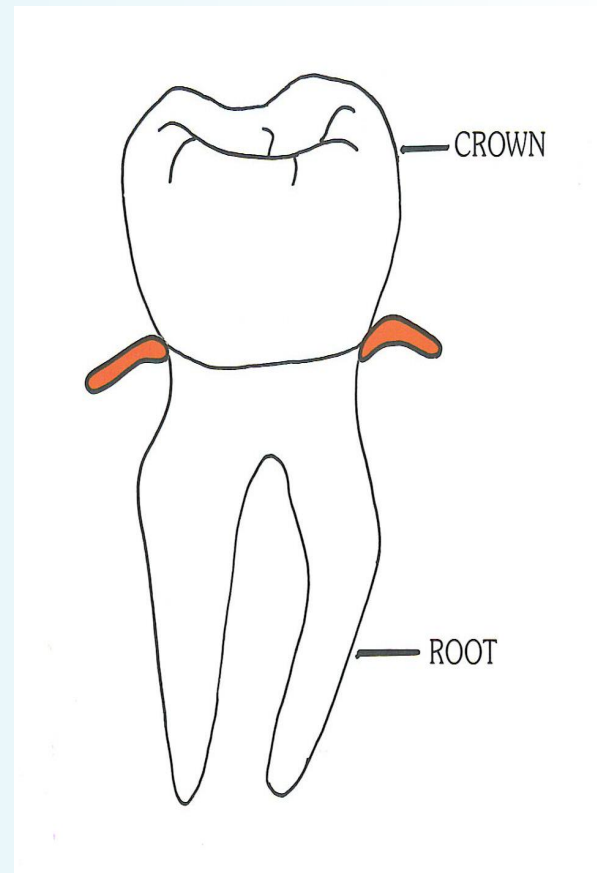
Missouri Show – Me Your Smile; 3rd Edition; 1993

یک دندان چه شکلی است؟

ریشه:

بخشی از دندان که زیر خط لثه است.

درست مانند ریشه های یک درخت که آن را در زمین نگاه می دارند، ریشه های دندان شما، دندانتان را در دهانتان نگه می دارند.



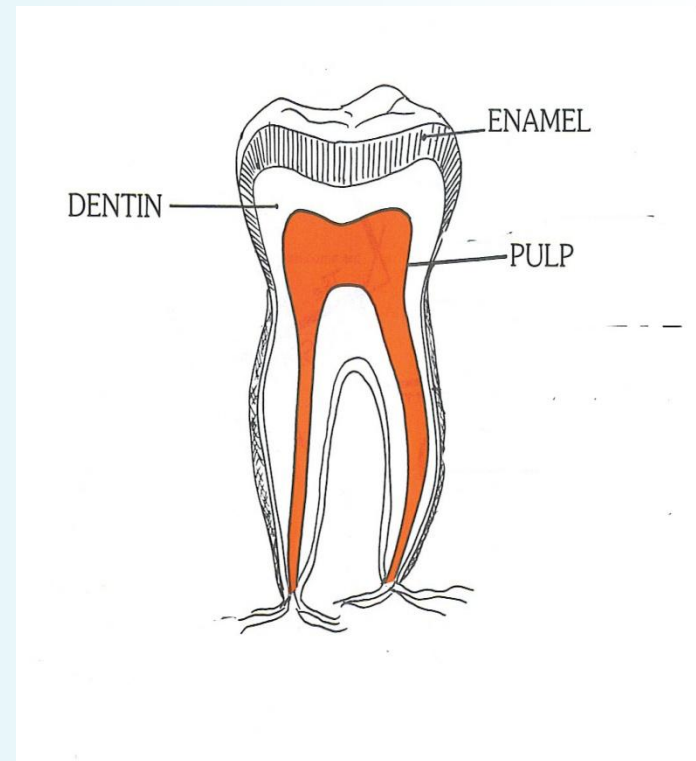
Missouri Show – Me Your Smile; 3rd Edition; 1993

دندان از سه لایه تشکیل شده است:

مینا:

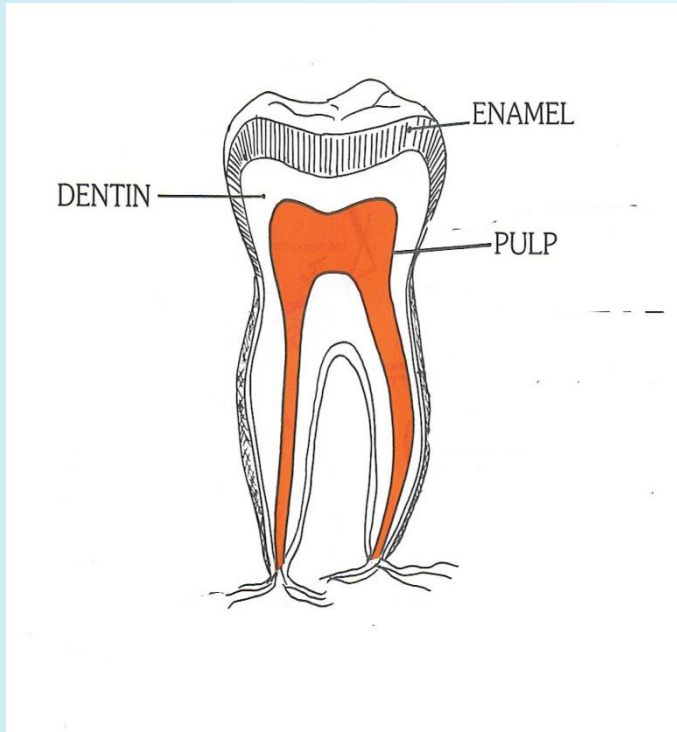
تاج را می پوشاند. مینا پوشش
محافظ است.

مینا سختترین جسم در بدن ماست،
حتی سختتر از استخوان!



Missouri Show – Me Your Smile; 3rd Edition; 1993

دندان از سه لایه تشکیل شده است:



Missouri Show – Me Your Smile; 3rd Edition; 1993

عاج دندان:

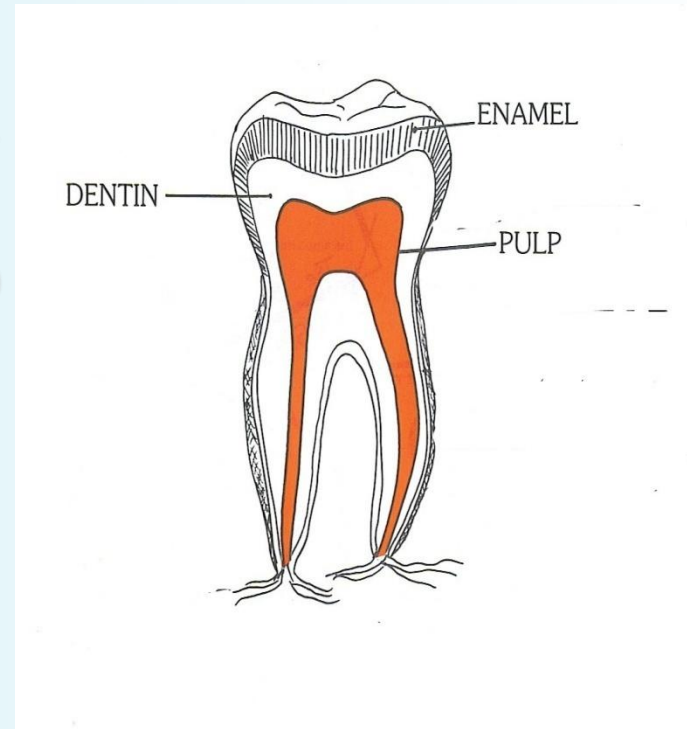
عاج زیر مینا است. بخش بزرگی از دندان
ما را تشکیل میدهد.

بسیار سخت است (تقریباً به سختی
استخوانها، اما به سختی مینا نیست)

دندان از سه لایه تشکیل شده است:

پالپ:

فضای درون دندانها را پر میکند.
حای مجراهای خونی است و
بدون آن دندانها هرگز زنده
نمی مانند.

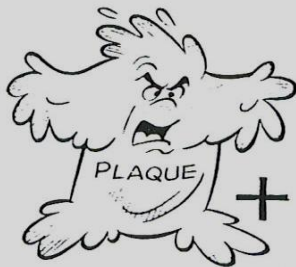


Missouri Show – Me Your Smile; 3rd Edition; 1993

حالا که ما می دانیم دندان ها چه شکلی هستند، بیایید
در مورد اینکه پوسیدگی (حفره) ها چگونه در دندان
بوجود می آیند صحبت کنیم
حفره ها توسط پلاک بوجود می آیند!
پلاک چیست؟

پلاک یک لایه نامرئی از میکروبهایی است که بطور دائم در دندان شما
رشد میکند و احساس پرزی ایجاد می کند. زبان خود را روی دندانتان
بزنید، آیا احساس حالت پرزی می کنید؟

برای از بین بردن پلاک، دندانتان را مسواک کنید.



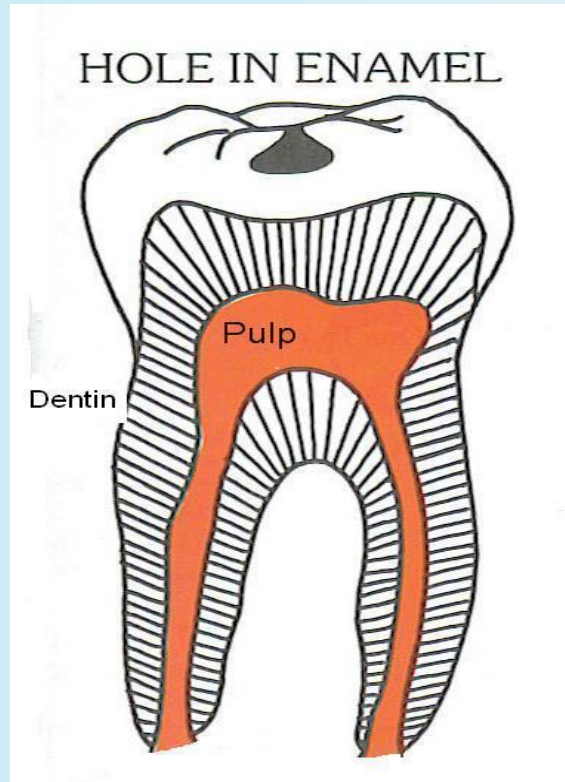
پوسیدگی دندان

پلاک + غذاهای شکر = اسید

یک اسید:

چیزی است که درون چیزهای دیگر را
میخورد.

زمانیکه اسید روی دندان شما می نشیند،
درون دندان شما را می خورد و یک
سوراخ یا حفره ایجاد می کند. این
سوراخ همان پوسیدگی دندان است.

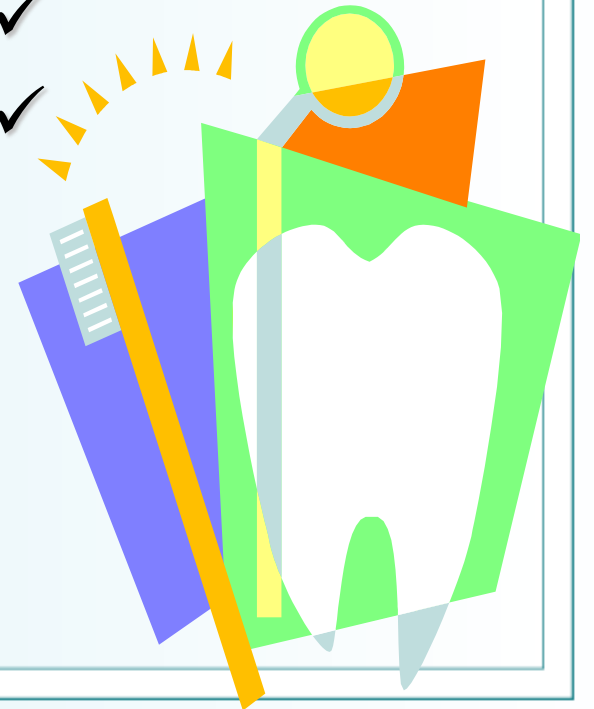


پوسیدگی دندان

اگر شما یک پوسیدگی (پوسیدگی دندان) داشته باشید و شما ...

- ✓ مرتباً به دندانپزشک مراجعه کنید
- ✓ برای دندان خود از فلوراید استفاده کنید
- ✓ مسواک زدن را بطور مناسب انجام دهید
- ✓ غذاهای مناسب بخورید

پوسیدگی ممکن است بیش از این گسترش پیدا نکند



اما اگر ...

آنطور که باید مراقب دندانهایتان نباشید و پوسیدگی گسترش یابد...

به یک دندانپزشک نیاز پیدا خواهید کرد که پوسیدگی را خارج کرده و دندان را پر نماید.

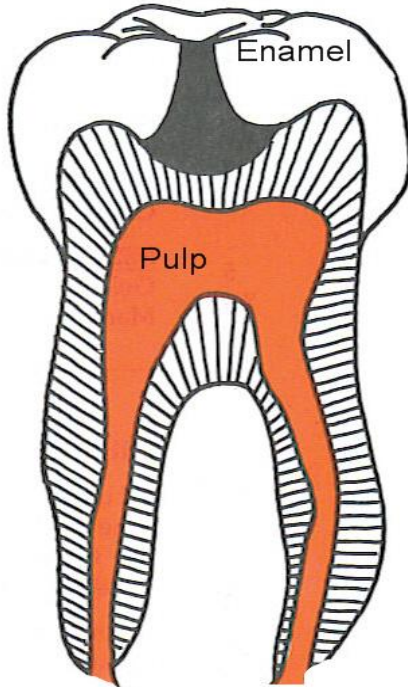
این ممکن است از بیرون کوچک به نظر برسد---

اما یک عکس اشعه X نشان می دهد

پوسیدگی که در عاج دندان است، نرمتر از

مینا می باشد.

DECAY INTO DENTIN



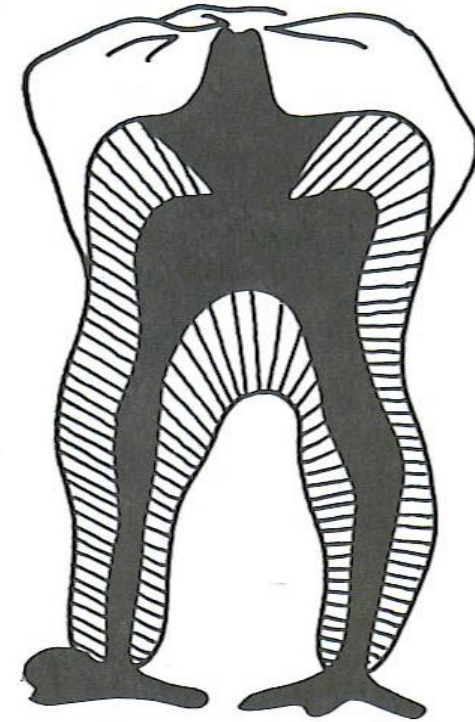
مشاوران سلامت

How - *Me* *Smile*; 3rd Edition; 1993

www.101020.ir

و اگر ...

DECAY INTO PULP



Missouri Show – Me Your Smile; 3rd Edition; 1993

پوسیدگی دندان داشته باشید و بطور
منظم به دندانپزشک مراجعه نکنید
پوسیدگی ممکن است به پالپ برسد!
و زمانیکه این اتفاق بیافتد میتواند منجر
به دندان درد شود.



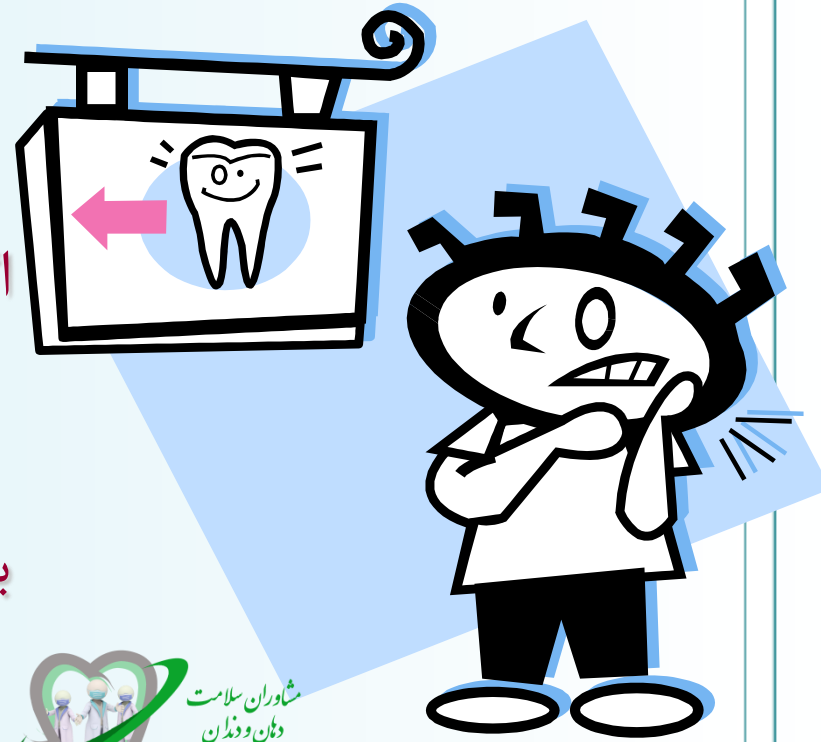
اگر این اتفاق رخ دهد ...

یک دندانپزشک ممکن است دندان
شما را بکشد

اگر یک دندان کشیده شود، می تواند
منجر به برخی از مشکلات گردد

بنابراین مراقبت خوب از دندانهایتان و

مبارزه با پوسیدگی اهمیت دارد



یکی از بهترین روشها برای مبارزه با پوسیدگی دندان:

اجتناب از خوراکیهای شكري
است

آيا كسي مي تواند يكي از
خوراكيهاي شكري را نام

ببرد؟



www.101020.ir

آیا شما می توانید شکر را بطور کامل از رژیم غذایی‌تان حذف کنید؟ مسلمانان، اما می توانید مقدار آن را کاهش دهید

اگر شیرینی می خورید:

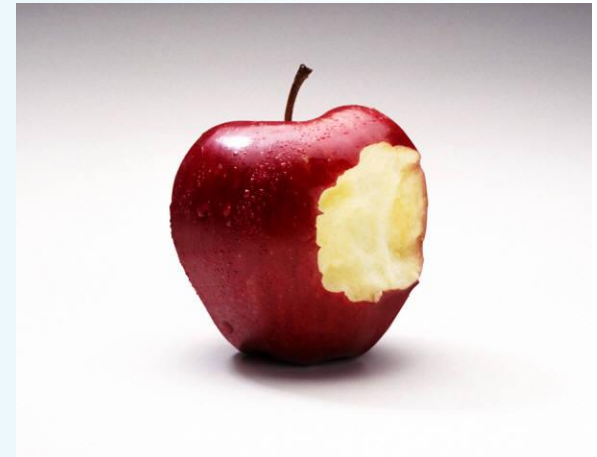
آنها را در زمانهای صرف غذا بخورید و پس از آن دندانان را مسواک بزنید.

اگر نمی توانید مسواک بزنید، آب را با فشار قرقره کرده و فرو دهید. این کار به جدا شدن ذرات غذا از دندانان کمک می کند.



آیا می توانید خوراکی هایی را نام ببرید که هم برای بدن شما و هم برای دندانان مفید هستند؟

خوراکیهای بسیاری وجود دارند که علاوه بر طعم خوب برای بدن شما نیز مفید هستند.



برخی از غذاها نیز می توانند به برداشتن پلاک از روی دندانهای شما کمک نمایند،



از جمله سیب های سفت یا پنیرها

www.101020.ir

رشد پلاکها هر روز در دهان شما ادامه می یابد

پلاک می تواند با مسواک زدن مناسب از روی دندان

شما برداشته شود

همواره از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید
فلوراید به قوی تر شدن دندانهای شما کمک میکند،
بنابراین پوسیدگی متوقف می شود و اسیدها
نمی توانند به دندانهایتان آسیب برسانند.



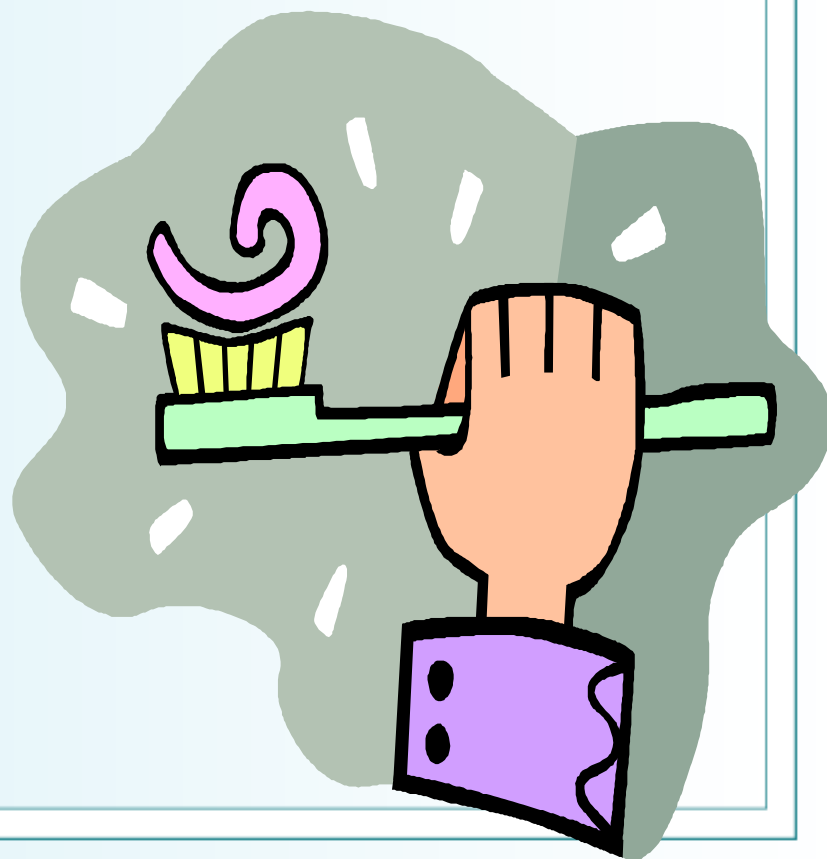
مشاوران سلامت
دندان و دندان

www.101020.ir

بیاید مسواک زدن صحیح و مناسب را مرور کنیم...

از یک مسواک دارای موهای نرم
استفاده کنید

از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده
کنید

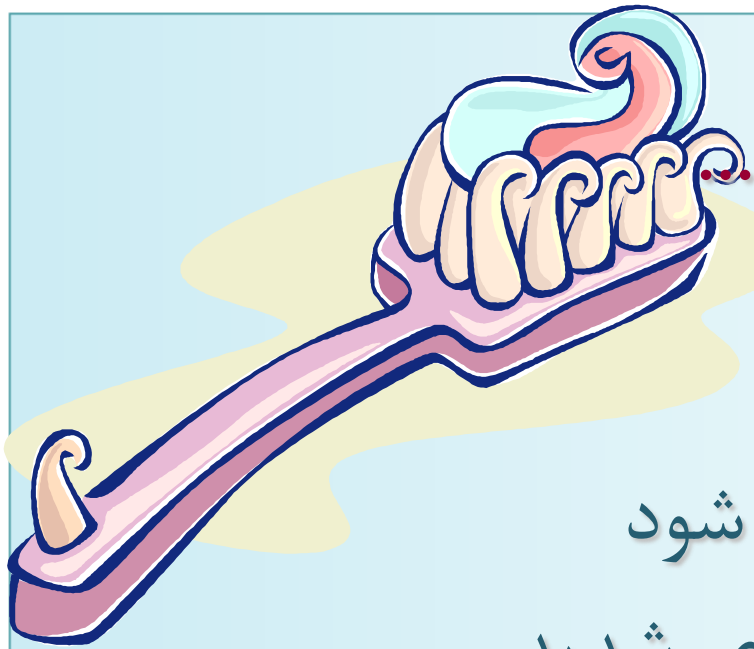


چه زمانی شما باید دندانهایتان را مسواک کنید؟



Missouri Department of Health and Senior Services Oral Health Program

- بعد از خوردن
- پیش از خوابیدن



یک مسواک جدید بگیرید...

✓ هر ۳ ماه یکبار

✓ زمانیکه مسواکتان فرسوده می شود

✓ بعد از گذراندن یک دوره بیماری شدید

مسواک خود را با هیچ شخص دیگری
بصورت مشترک استفاده نکنید!

مطمئن شوید که دندانپزشک خود را سالی ۲ بار ملاقات می کنید

اگر شما یک حفره دارید دندانپزشک می تواند زمانیکه
هنوز خیلی کوچک است آن را پیدا کند.

یک دندانپزشک یا یک دستیار برای دندان شما فلوراید را
بکار خواهد برد.

سیلنهای دندانی نیز ممکن است برای
جلوگیری از پوسیدگی دندانها روی
دندانهای دائمی شما قرار داده شوند



www.101020.ir

سیلنت (پر کردن سطحی) دندانها چیست؟

یک پوشش است که جهت کمک به دور نگهداشتن پوسیدگی روی سطح جونده دندانها قرار می گیرد



Tooth without a dental sealant.

Tooth with a dental sealant.

همواره لبخند بزنید و با تشکر از توجه شما



مشاوران سلامت
دهان و دندان

www.101020.ir