

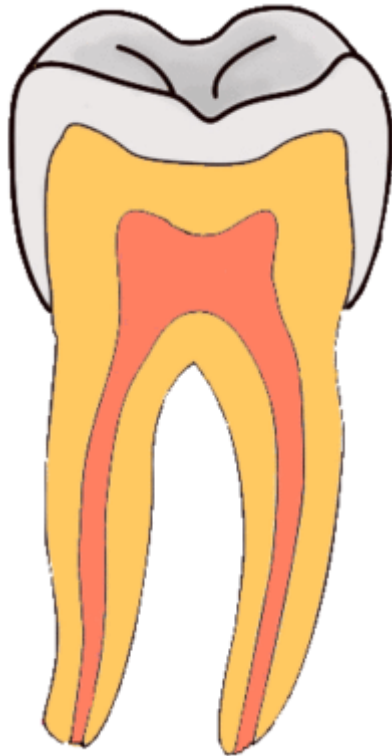


مشکلات دهان و دندان ها و راه های مقابله با آنها

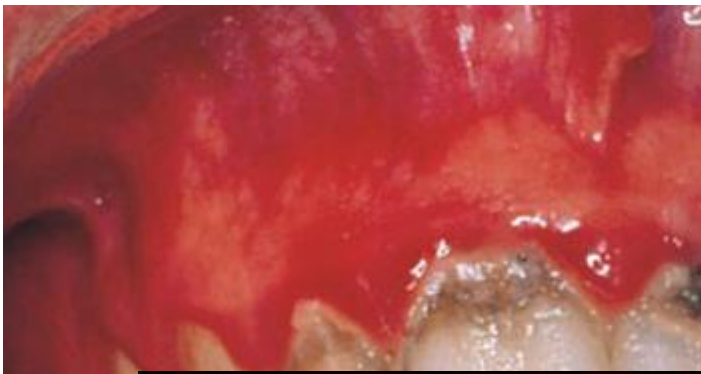
دکتر زهرا سیدمعلمی

1393

پوسیدگی دندان ها



- در همه افراد
- هم زنان و هم مردان
- در هر سنی از کودکی تا پیری
- در همه جای دنیا



پوسیدگی ریشه دندان



لثه سالم



لثه بیمار: رنگ قرمز و خون ریزی



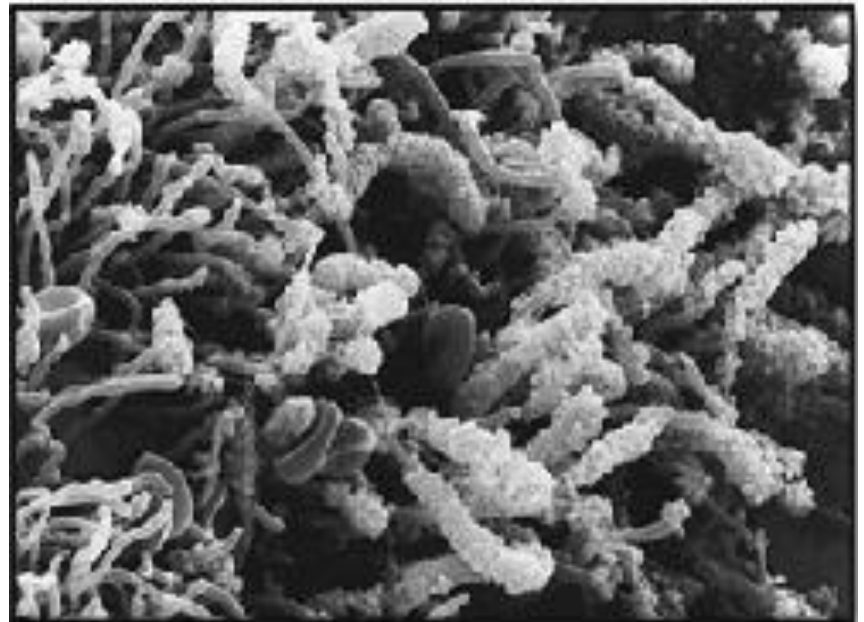
لثه متورم



تحليل لثه



میکروب ها



میکرب های دهانی

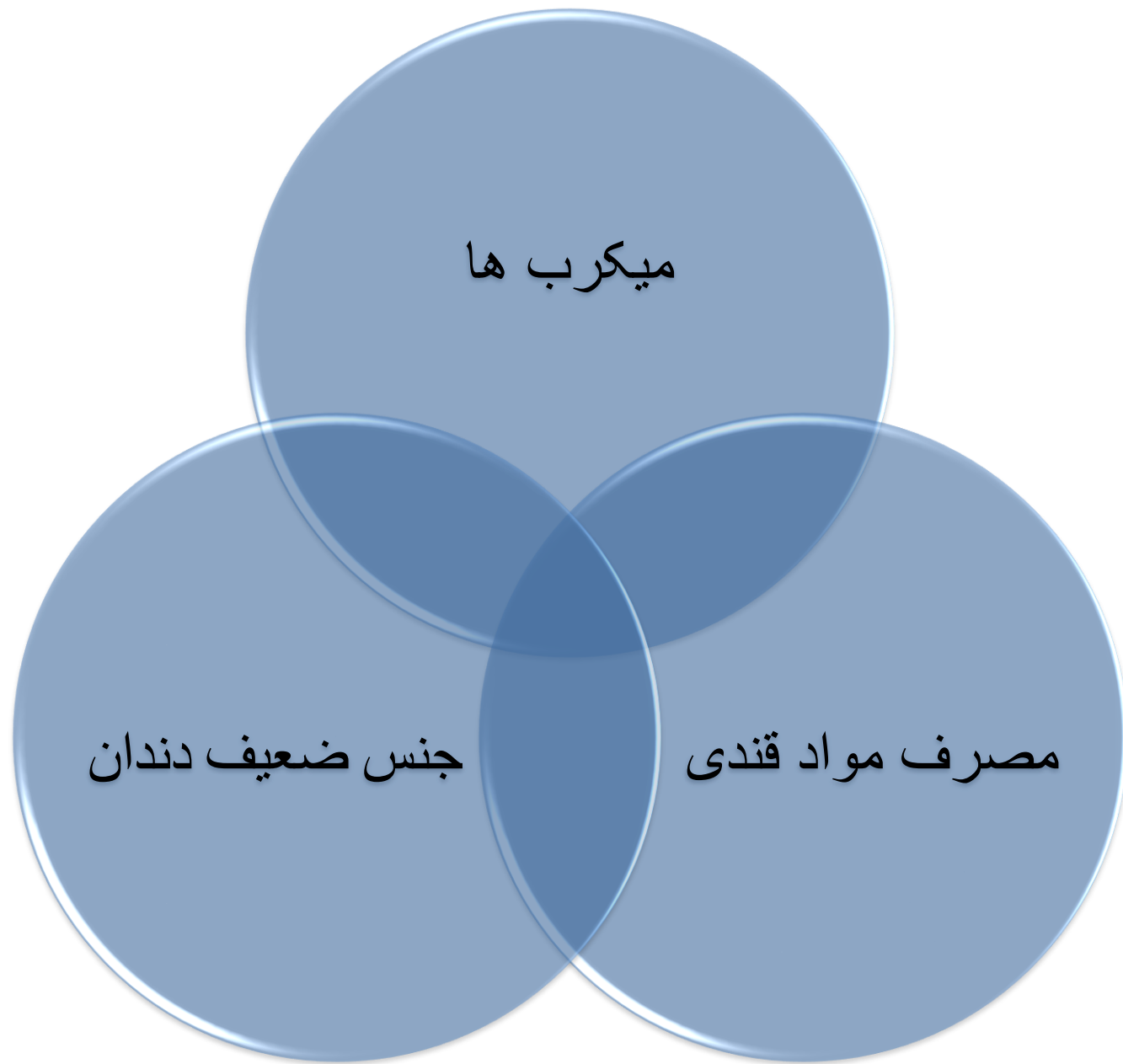


مصرف مواد قندی

- تکرر مصرف
- مقدار مصرف
- قوام: نرم ، چسبنده
- زمان مصرف: بین یا در وعده غذایی اصلی
- نوع
- طول دوره مصرف
- ترتیب مصرف
- مخلوط مواد قندی و نشاسته ای

جنس و مقاومت دندان

- وقتی ساختمان دندان ضعیف باشد، دندان زودتر خراب می شود.



رابطه سلامت دهان و سلامت عمومی بدن

- بیماری دیابت
- پنومونی
- بیماری قلبی-عروقی
- بیماری احتقانی قلب
- دردهای مفصلی
- سرطان پانکراس
- بیماری کلیوی
- -----
- مصرف بعضی داروها: خشکی دهان



Dr. Zahra Saied Moallemi

برای سلامت دهان و دندان ها چه کنیم؟

- مسواک زدن روزی دو بار با مسواک نرم
- استفاده از خمیر دندان فلوراید دار
- محدود کردن تعداد دفعات وعده های غذایی به 5-6 در هر روز (3 وعده اصلی و 2-3 وعده بین وعده های غذایی)
- محدود کردن آب نبات و شیرینی به یک بار در هر هفته
- عدم مصرف نوشابه و آب میوه صنعتی
- استفاده از محصولات شیرین مثل زایلیتول و سوربیتول



مسواک زدن صحیح

- مسواک نرم استفاده کنید
- روزی دو بار مسواک بزنید
- هر بار دو دقیقه مسواک بزنید
- به آرامی مسواک بزنید
- همراه با خمیر دندان مسواک بزنید
- همه دندان ها و همه جای دندان را مسواک کنید
- روی زبان را مسواک بکشید



- به دندانها نخ دندان بکشید
- از دهان شویه آب نمک یا فلوراید استفاده کنید
- در صورت مشکل در دستها مثل آرتروز، دسته مسواک را با پلاستیک یا پارچه بزرگ کنید
- از مسواک برقی استفاده کنید



روش مسواک زدن



How to Brush Your Teeth- 15 Steps (with Pictures) - wikiHow.mp4



How to Brush Your Teeth- 15 Steps (with Pictures) - wikiHow_2.mp4



How to Brush Your Teeth- 15 Steps (with Pictures) - wikiHow_3.mp4



How to Brush Your Teeth- 15 Steps (with Pictures) - wikiHow_4.mp4



How to Brush Your Teeth- 15 Steps (with Pictures) - wikiHow_6.mp4



روش نخ دندان کشیدن



How to Brush Your Teeth- 15 Steps (with Pictures) - wikiHow_7.mp4



تمیز کردن دندان های مصنوعی



- روزی دو بار
- با مسواک نرم
- با خمیر دندان
- با آب گرم

اینها را استفاده نکنید:

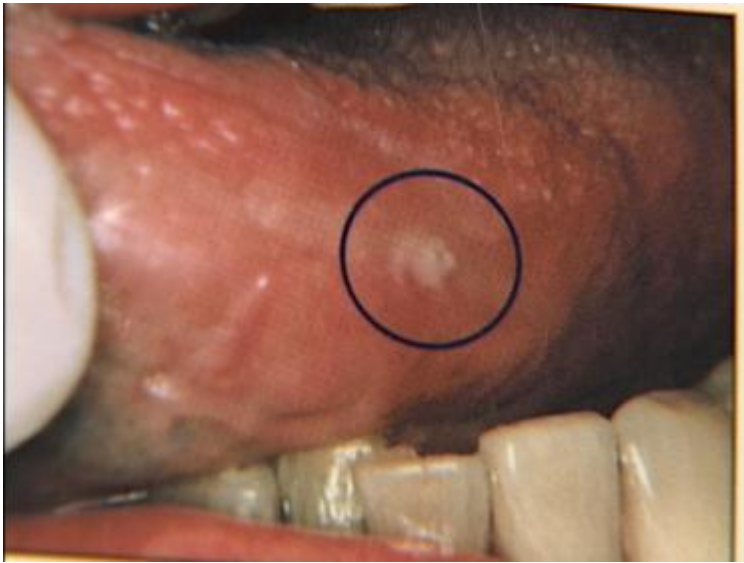
- الکل
- سفیدکننده
- آب جوش
- پودر ظرف شوئی

Copyright © 2003, Elsevier Science (USA). All rights reserved.

• بیرون آوردن دندان مصنوعی در شب و گذاشتن در آب ولرم

سرطان دهان

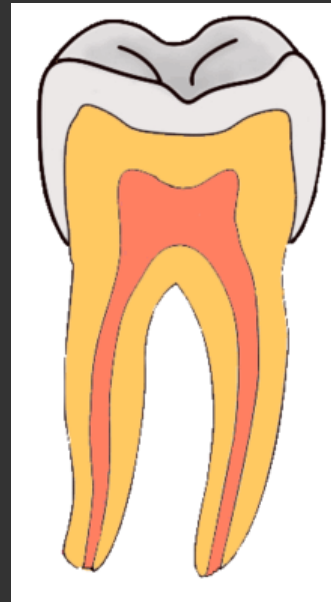
- زخمی که خوب نمی شود
- لکه های سفید یا قرمز
- ورم در دهان
- درد مداوم در دهان
- خونریزی بی دلیل
- بیحسی و خواب رفتگی دهان
- لقی بی دلیل دندانها
- دشواری در بلعیدن غذا یا حرف زدن



Dr. Z. Saied-Moallemi



Dr. Z. Saied-Moallemi



Dr. Zahra Saied Moallemi



آموزش بهداشت دهان







تمرین مسواک
زدن روی
عروسک

یادگیری







Dr. Zahra Saied Moallemi

نقاشی







Dr. Zahra Saied Moallemi

- حضور دانشجویان همراه با اساتید خود در شهرها و روستاهای محروم استان اصفهان و برخی مناطق محروم کشور

اتوبوس دندانپزشکی جامعه نگر







Dr. Zahra Saied Moallemi

آموزش بهداشت به دانش آموزان



این مدرسه و این کتاب تا تو چه خواهی وقتی...

این مدرسه و این کتاب تا تو چه خواهی وقتی...

این مدرسه و این کتاب تا تو چه خواهی وقتی...







کلاس اول خورشید



Dr. Zahra Saied Moallemi









Dr. Zahra Saied Moallem



Dr. Zahra Saied Moallem



Dr. Zahra Saied Moallemi



معاینه دندان ها
فلوراید زدن به دندان ها
شیارپوش کردن دندان ها

با استفاده از یونیت های سیار دندانپزشکی



Dr. Zahra Saied Moallemi







Dr. Zahra Saied Moallemi





معاینه دهانی افراد نابینا و معلول و ...







با سپاس و آرزوی موفقیت

Dr. Zahra Saied Moalllemi