

جرم‌گیری و بهداشت دهان و دندان

آنچه همگان باید در مورد جرم‌گیری دندان‌ها بدانند.



ORAL HYGINE & DENTAL SCALING



بیماران محترم

مطالعه این راهنما به شما کمک می کند تا با روش های درست حفظ بهداشت دهان و دندان آشنا شده، نحوه پاکسازی جرم های دندانی که شایع ترین علت زمینه ای پوسیدگی های دندانی به حساب می آیند را بیاموزید.





جرم چیست؟

میکروب های موجود در محیط دهان با استفاده از موادی که از بزاق جدا می کنند، توده های سفید یا بی رنگی را بوجود می آورند که به سطح دندان ها می چسبند. به مرور زمان عناصری مانند کلسیم که در بزاق وجود دارد در این پلاک ها رسوب کرده و باعث آهکی شدن آنها می شود. این پلاک های سخت و آهکی شده «جرم» نام دارند، که به سختی به دندان ها چسبیده اند و با مسواک زدن نیز نمی توان آن ها را زدود و برای رفع آن ها انجام درمانی به نام «جرم گیری» ضرورت دارد.





عواقب تأخیر در انجام دادن جرم گیری

میکروب های دهان جذب خلل و فرج موجود در جرم شده و به سرعت بر روی آن تکثیر می یابند و با تولید اسید هم باعث تخریب و پوسیدگی دندان ها شده و هم سبب التهاب لثه می شوند. از طرف دیگر خود جرم به عنوان یک جسم خارجی، لثه و استخوان زیرین آن را تحت فشار و آزار قرار داده و باعث التهاب بیشتر لثه و تخریب استخوان زیرین آن و درنهایت سبب عقب نشینی و تحلیل لثه می شود. هرچه که جرم بیشتر در محل باقی بماند، این فرآیند شدیدتر شده و درنهایت به لقی غیرقابل برگشت دندان ها منجر می شود.



توصیه هایی در ارتباط با جرم گیری

۱. مسواک زدن نمی تواند جرم ها را حذف کند، ولی می تواند از تشکیل جرم جلوگیری نماید. پس از جرم گیری چنانچه مسواک زدن به طور منظم و با روش صحیح انجام نشود، ممکن است جرم های جدید سریعاً تشکیل شوند. بنابراین حتماً روش صحیح مسواک زدن و نخ کشیدن را از بهداشتکار دهان و دندان خود فرا گرفته و به صورت دقیق به انجام آن بپردازید. در غیر اینصورت نیاز به جرم گیری مجدد پیدا خواهید کرد.





۲. در صورتیکه پس از جرم گیری خون ریزی مختصری از لثه داشتید، نگران نباشید. استفاده از سرم فیزیولوژیک و یا آب نمک (یک دوم قاشق چایخوری در یک لیوان آب) در روز جرم گیری به التیام لثه کمک می نماید.

۳. چنانچه جرم به مدت طولانی در اطراف دندان ها وجود داشته باشد، باعث تحلیل لثه می شود. در چنین مواردی پس از جرم گیری دندان ها به سرما و گرما و یا مواد شیرین حساس خواهند شد. این حساسیت با مصرف خمیردندان های مخصوص به تدریج کمتر می شود.



۴. برای جرم گیری دقیق و کامل، گاهی یک جلسه و گاه دو یا چند جلسه با فاصله حدود یک هفته لازم می باشد. کنترل دهان هر ۹ ماه یک بار و اطمینان از عدم تشکیل مجدد جرم ضروری است.
۵. دردناک بودن لثه ها پس از جرم گیری تا چندروز طبیعی است، نگران نباشید.





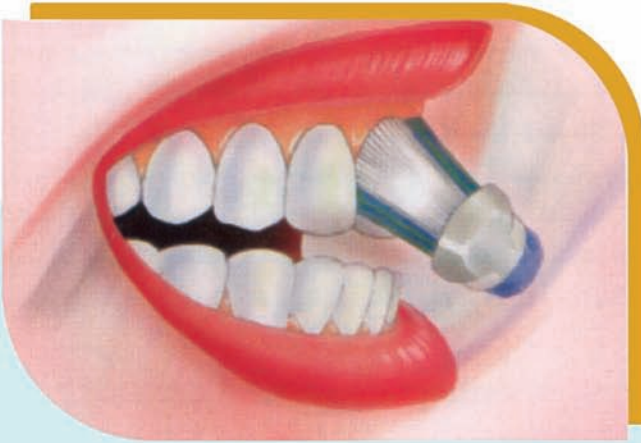
۶. پس از برداشتن جرم، معمولاً سطح دندان‌ها را با خمیرهای مخصوص پولیش (پرداخت) می‌کنند. با این روش رنگدانه‌های تیره موجود بر روی دندان‌ها که ناشی از رسوب موادی مانند چای، قهوه، شکلات، سیگار و ... هستند، حذف می‌شوند. این رنگدانه‌ها معمولاً تأثیری بر روی سلامتی لثه و دندان‌ها نداشته و اهمیت حذف آن فقط از نظر زیبایی است.





۷. گاهی پس از پولیش کامل، مقداری از این رنگدانه ها باقی می ماند که می توان آن ها را با دیگر روش ها حذف نمود و گاهی نیز حذف کامل آن ها ممکن نیست.

۸. پس از جرم گیری ممکن است سطح دندان ها نسبت به قبل از جرم گیری زبرتر یا صاف تر احساس شود. آنچه پس از جرم گیری احساس می کنید واقعیت دندان های شماست و به زودی به آن عادت می کنید.



روش صحیح مسواک زدن

موهای مسواک را با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان ها در ناحیه اتصال لثه دندان (شیار لثه) گذاشته و درحالی که نوک موهای مسواک در داخل شیار لثه شما قرار گرفته، با حرکات دورانی کوتاه مسواک نمائید. با این عمل موهای بلند خارجی مسواک، پلاک های زیرلثه و ناحیه بین دندانی را تمیز خواهند نمود. حدود ۱۰ ثانیه روی هر دندان وقت صرف نمایید. مجدداً با حرکت کوتاه چرخشی، پلاک میکروبی را از کلیه سطوح خارجی دندان های بالا و پایین بردارید. موهای بلندتر نوک



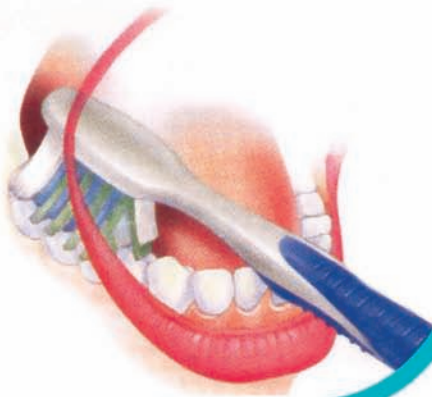
مسواک، بین دندان ها وارد شده و باعث از بین رفتن پلاک میکروبی در آن ناحیه می شود. سطوح داخلی دندان های بالا و پایین را به همین صورت تمیز نمائید.

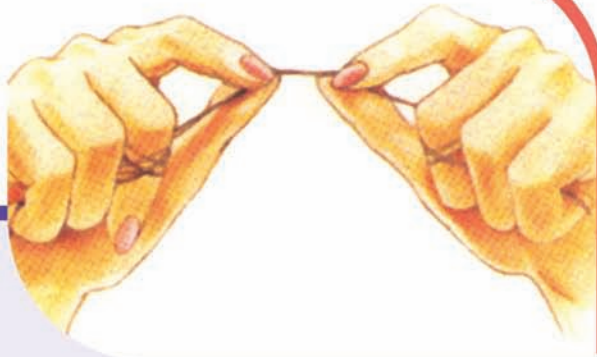
برای تمیز نمودن پشت دندان های قدامی، مسواک را بچرخانید و با استفاده از همان روش حرکات دورانی کوتاه مطمئن شوید که موهای مسواک را در شیار لثه و دندان احساس می نمائید.



با استفاده از موهای بلند نوک مسواک پلاک های موجود در ناحیه پشت دندان آسیای بزرگ را بردارید. سطوح جونده دندان های آسیای فوقانی و تحتانی را با استفاده از حرکات لرزشی کوتاه جلو - عقب تمیز نموده و مطمئن شوید که آخرین دندان آسیای بزرگ در انتهای دهان را نیز تمیز کرده اید.

در انتخاب نوع مسواک نیز دقت فرمائید. برای بیشتر افراد مسواک هایی با موهای نرم (Soft) توصیه می شود. در این زمینه با دندانپزشک و یا بهداشتکار دهان و دندان خود مشورت نمائید.





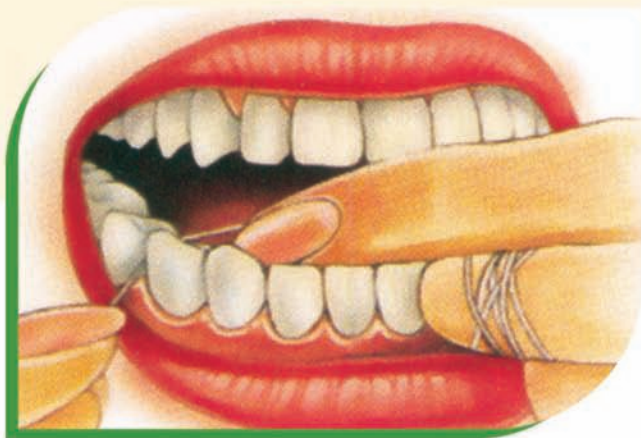
روش صحیح استفاده از نخ دندان

مسواک زدن به تنهایی فقط باعث تمیز شدن سه سطح از پنج سطح دندان می شود، در نتیجه دو سطح باقیمانده (بین دندان ها) نیازمند توجه خاص هستند. و اغلب پوسیدگی دندانی و بیماری لثه از این ناحیه آغاز می شود، بنابراین استفاده روزانه از نخ دندان توصیه می گردد. به منظور تمیز کردن سطوح بین دندان ها حدود ۳۵ سانتیمتر از نخ دندان را جدا کرده و دو انتهای آن را به دور انگشت وسط پیچید.

در فک بالا نخ را با استفاده از انگشتان شست و با حرکت ملایم وارد ناحیه بین دندانی و زیرلثه نمائید. این کار را به گونه ای انجام دهید که نخ دندان تماس ناگهانی با لثه پیدا نکند.

نخ دندان را با حرکت بالا و پایین ضمن تماس کامل با سطح دندان بکشید تا باعث برداشتن پلاک های میکروبی گردد. هردندان را بطور جداگانه و کامل تمیز نمائید.

در فک پایین از انگشت سبابه برای ورود آرام نخ دندان، بین دندان ها کمک بگیرید. به خاطر داشته باشید که هردندان را بطور جداگانه و کامل تمیز کنید.





مسواک زدن صحیح و منظم و استفاده مرتب از نخ دندان امکان تجمع پلاک های میکروبی و خرده های غذایی وجود نخواهد داشت و در نهایت دهانی پاکیزه و دندانهای سالم خواهید داشت.
تندرست باشید.

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت بوده و هر گونه استفاده بدون اخذ مجوز کتبی از صاحب اثر غیرقانونی و موجب پیگرد می باشد.

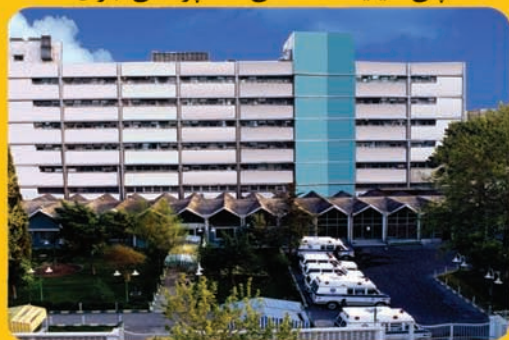


آیا می دانید؟

مسواک زدن صحیح دندان ها و رعایت بهداشت دهان در کنار جرم گیری منظم
ضامن سلامت دندان های شماست.



پلی کلینیک تخصصی دندانپزشکی تهران



بیمارستان فوق تخصصی مرکزی صنعت نفت تهران

روابط عمومی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به صورت شبانه روزی
آماده دریافت هرگونه انتقاد و پیشنهاد می باشد

تلفن پیام گیر ۸۸۹۴۳۹۹۲

سامانه پیام کوتاه ۳۰۰۰۳۹۹۲

سایت سازمان www.piho.ir

پست الکترونیک info@piho.org



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت