

## ۲۰ نکته مهم بهداشت دهان و دندان :

- ۱- حداقل روزی ۲ بار، صبح و شب لازم است دندانها مسواک زده شوند.
- ۲- حداقل روزی یکبار قبل از مسواک زدن از نخ دندان حاوی فلوراید باید استفاده نمایید.
- ۳- در کودکان با پوسیدگی دندان‌های زیاد هر ۴ ماه یکبار و در صورت سالم بودن دندانها هر ۶ ماه یکبار جهت وارنیش فلوراید دندانها به دندانپزشکی مراجعه نمایید.
- ۴- افراد با ریسک پوسیدگی بالا هر ۳ تا ۴ ماه و افراد با ریسک پوسیدگی کمتر هر ۶ تا ۹ ماه یکبار باید جهت معاینه دهان و دندان به دندانپزشکی مراجعه نمایند.
- ۵- استفاده از خمیر دندانهای حاوی فلوراید و مواد ساینده کم همراه با مسواک توصیه میشود.
- ۶- استفاده از آدامس های فاقد قند پس از مصرف غذاهای حاوی ساکارز یا تنقلات بمدت ۵ تا ۳۰ دقیقه توصیه میشود.
- ۷- جهت تمیز کردن دندانهای کودکان از بدو رویش اولین دندان شیری تا سن ۳ سالگی بهتر است که والدین از مسواک انگشتی استفاده نمایند. ( بدون خمیر دندان)
- ۸- جهت مسواک کردن دندانهای کودکان ۳ تا ۷ ساله بهتر است از خمیر دندان اطفال استفاده نماییم.
- ۹- کشیدن دندانهای کودکان از سن ۱۱ تا ۱۲ سالگی باید تحت کنترل باشند و بدون حفظ فضایشان نباید آنها را کشید.
- ۱۰- کشیدن دندانهای شیری منجر به از دست رفتن فضای دندانهای دائمی زیرین میشود و نیاز به درمانهای ارتودنسی را واجب میکند.
- ۱۱- به محض رویش اولین دندان دائمی در سن ۶ تا ۸ سالگی باید شیارهای آن ( اگر عمیق هستند) تحت درمان فیشورسیلانت قرار بگیرند.
- ۱۲- در صورتی که بصورت ژنتیکی ناهنجاریهای دندان‌های فک‌های در والدین یا بستگان کودک وجود داشته باشد، بهتر است کودک از سن ۱۰ سالگی تحت کنترل دندانپزشک قرار گیرد.
- ۱۳- وجود فاصله بین دندان‌های شیری معمولا طبیعی است و نباید موجب نگرانی والدین شود.
- ۱۴- مقادیری بی نظمی و درهم رفتگی دندانهای پایینی در سن ۸ تا ۹ سالگی معمولا طبیعی است و به مرور برطرف میشود.
- ۱۵- درد نداشتن دندانها الزاما بیانگر سالم بودن آنها و نداشتن پوسیدگی نیست همچنین هر تغییر رنگی روی سطوح جوده دندانها ، الزاما پوسیدگی نیست و نیاز به ترمیم ندارد.

۱۶- قسمت هایی از دندان که در معرض پوسیدگی بوده اند ، در صورت بهبود بهداشت، مواد معدنی جذب میکنند و به رنگ قهوه ای درمیآیند که در این حالت گفته میشود پوسیدگی متوقف شده است و نیاز به ترمیم ندارد.

۱۷- در صورت ترمیم دندان با مواد غیر هم رنگ ( امالگام ) احتمال حساس بودن دندان به سرما و سایر محرکها وجود دارد که ظرف مدت ۴۵ روز تا ۲ ماه رفع خواهد شد.

۱۸- در صورت ترمیم دندان با مواد هم رنگ ، حساسیت دندانها بیش از یک هفته قابل توجه نیست و باید بررسی شود.

۱۹- در صورتی که بعد از ترمیم دندان احساس بلندی بر روی دندان خود نمودید حتما به دندانپزشک مراجعه نموده چون بلندی ترمیم دندان میتواند باعث حساسیت دندان به سرما و گرما و یا سبب شکستگی ترمیم یا دندان شود.

۲۰- پس از بروز درد شدید ، خودبخود و شبانه که بعضا با داروهای مسکن نیز آرام نمیشوند ، دندان نیاز به درمان ریشه پیدا میکند که ظرف مدت ۳ هفته پس از پایان درمان ریشه حتما باید پانسمان با مواد ترمیمی دائمی جایگزین شود.