

به نام خدا

همراه |



چگونه از پوسیدگی دندانها و درد ناشی از آن پیشگیری کنیم؟

- حداقل روزی دو بار و هر بار پنج دقیقه مسواک بزنید.
- برای تمیز کردن بین دندانها از نخ دندان استفاده نمایید.
- مصرف مواد قندی و همچنین تعداد دفعات مصرف این مواد را در روز به حداقل برسانید و پس از مصرف دهان را شستشو نمایید.
- از خمیر دندانها و دهان شویه های فلوراید دار برای مقاوم کردن دندانها استفاده نمایید.
- هر شش ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه نمایید.

فراموش نکنید:

(پیشگیری آسانتر و کم هزینه تر از درمان است)

مرکز بهداشت شمال تهران

به نام خدا

همراه ۲

بیماریهای لثه و نشانه های آن



نشانه های اولیه بیماری لثه عبارتست از :

- تغییر رنگ لثه از صورتی به قرمز
- بوی بد دهان
- خونریزی از لثه هنگام مسواک زدن یا خوردن غذا

اگر این بیماری در مراحل اولیه درمان نشود ، پیشرفت آن باعث لقی دندانها خواهد شد.

عامل اصلی بیماری لثه ، میکروبها و وجود جرم روی دندانها میباشد پس با مسواک زدن به روش صحیح و استفاده از نخ دندان و انجام جرم گیری به موقع دندانها ، از بروز بیماریهای لثه پیشگیری نمائیم .

مرکز بهداشت شمال تهران

به نام خدا

همراه ۳

بهداشت دهان و دندان در مادران باردار



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
تهدیه بهشتی
معاونت امور بهداشتی

- ۱) مادر باردار باید تغذیه خوب و کافی داشته باشد تا املاح و ویتامینهایی که بدن او نیاز دارد و موادی که برای تکامل جوانه دندانهای کودک در این زمان لازم است تامین شود.
- ۲) به علت تمایلات خاص تغذیه ای در دوران بارداری مانند مصرف زیاد مواد شیرین و یا ترش که میتواند باعث خرابی دندانها شود مادر باردار باید بیش از هر زمان دیگری بهداشت دهان خود را رعایت نماید.
- ۳) چون تغییرات هورمونی در دوران بارداری زمینه را برای بروز بیماریهای لثه مساعد مینماید مادر باردار نیاز به مراقبت بیشتری خواهد داشت با مسواک زدن مرتب و استفاده از نخ دندان و در صورت لزوم انجام جرم گیری میتواند از بیماری لثه جلوگیری نمود.
- ۴) تغییرات تغذیه ای و تغییرات کیفی بزاق و همچنین تغییرات سازمان دفاعی بدن در دوران بارداری مساعد کننده ایجاد پوسیدگی در دندانها میباشد ولی با رعایت بهداشت میتواند از پوسیده شدن دندانها جلوگیری نمود.
- ۵) حداقل سه بار در ماههای سوم - پنجم و هفتم بهتر است به دندانپزشک مراجعه نمایید.
- ۶) هنگام مراجعه به دندانپزشک، او را از بارداری خود آگاه نمایید.
- ۷) از مصرف هرگونه دارو بدون تجویز پزشک خودداری نمایید.

مرکز بهداشت شمال تهران



مراقبتهای بهداشتی بعد از خارج کردن دندان

معاونت امور بهداشتی

- ۱) به مدت یک ساعت گاز را با فشار در محل دندان کشیده شده نگه دارید.
- ۲) پس از یک ساعت گاز را به آرامی خارج نموده و از هر گونه دستکاری محل زخم خودداری کنید.
- ۳) تا ۲۴ ساعت فقط از غذاهای نرم و خنک استفاده نمایید و غذاهایی که مقوی و پر ویتامین هستند مصرف نمایید.
- ۴) برای بهبود سریعتر دهان را با محلول آب نمک رقیق یا سرم فیزیولوژی شستشو دهید.
- ۵) از کشیدن سیگار خودداری فرمایید.
- ۶) در صورت احساس درد یک قرص مسکن میل نمایید و اگر دارویی برای شما تجویز شده است آنرا طبق دستور مصرف نمایید.
- ۷) چنانچه پس از چند ساعت هنوز خونریزی شدید بود از کمپرس یخ استفاده نموده و به پزشک مراجعه نمایید.
- ۸) اگر در محل دندانهای شما بخیه زده شده است یک هفته بعد برای برداشتن بخیه و ویزیت مجدد مراجعه نمایید.

((کشیدن دندان از دست دان عضوی از بدن است))

مرکز بهداشت شمال تهران

به نام خدا

همراه ۵



سازمان بهداشت عمومی و پیشگیری از بیماری‌ها
تهران

معاونت امور بهداشتی

انتخاب مسواک مناسب و روش نگهداری از آن

- ۱) از مسواک با اندازه مناسب دهان و زبری متوسط استفاده نمایید.
- ۲) روش صحیح مسواک زدن را بیاموزید زیرا استفاده نادرست هم به لثه و دندانها صدمه میزند و هم باعث فرسوده شدن مسواک شما خواهد شد.
- ۳) مسواک را پس از استفاده با آب سرد بشویید و در معرض هوا قرار دهید به خاطر داشته باشید که هرگز آن را در محفظه هایی که هوا به آن راه ندارد نگهداری نکنید زیرا موهای آن بیش از حد نرم میشوند.
- ۴) فقط از مسواک شخصی خودتان استفاده نمایید و هر گاه موهای مسواک شما از هم باز و یا نرم شد و تغییر رنگ پیدا کرد حتماً آن را تعویض نمایید.

مرکز بهداشت شمال تهران

به نام خدا

همراه ۶



از دندانهای کودکان چگونه مراقبت کنیم

- ۱) در کودکان شیرخوار با استفاده از یک تکه گاز مرطوب باقیمانده شیر و یا مواد غذایی را از روی دندانها پاک کنید.
- ۲) از سه سالگی حداقل دو نوبت صبح و شبها برای کودک مسواک بزنید.
- ۳) مسواک کوچک و مناسب کودک انتخاب نمایید .
- ۴) از مقادیر بسیار کم خمیر دندان که حاوی فلوراید باشد استفاده نمایید.
- ۵) تا سن ۶ سالگی کودک را در مسواک کردن یاری کنید.
- ۶) مصرف مواد قندی را در کودکان کاهش داده و در صورت مصرف بلافاصله دهان کودک را شستشو نمایید.
- ۷) هر شش ماه یکبار کودک را نزد دندانپزشک ببرید.

مراقب سلامت کودکان باشید
آنها گلهای باغ زندگی هستند
مرکز بهداشت شمال تهران