



فرهنگ بهداشت دهان و دندان

نگین رودسی

انتشارات آشیانه مهر

فرهنگ بهداشت دهان و دندان

نویسنده: نگین روناسی

طرح جلد و متن: جواد واعظی

نوبت انتشار: اول - ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۵-۲۸-۰

نشانی: قم - ۴۵ متری عمار یاسر - پلاک ۹۲

atohidi2@yahoo.com

ارتباط با مشتریان: ۰۲۵۳۷۷۱۲۷۲۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه: روناسی، نگین، ۱۳۵۶ -

عنوان و نام پدیدآور: فرهنگ بهداشت دهان و دندان / نگین روناسی
مشخصات نشر: قم، آشیانه مهر؛ ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۵-۲۸-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: بهداشت دهان و دندان

Dental care: موضوع

موضوع: بهداشت دهان و دندان — جنبه‌های مذهبی — اسلام

Dental care -- Religious aspects -- Islam: موضوع

موضوع: دندان — مراقبت و بهداشت

Teeth -- Care and hygiene: موضوع

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ RK۶۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۷/۶۰۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۱۴۶۳۲

فهرست

۱۱	 مقدمه
۱۳	 بهبودی بعد از کشیدن دندان
۱۴	 بهبودی بعد از کشیدن دندان چگونه حاصل می‌شود؟
۱۴	 مدت زمان طبیعی برای بهبودی بعد از کشیدن دندان
۱۶	 چگونه سرعت بهبودی استخراج را افزایش دهیم؟
۱۸	 درد بعد از کشیدن دندان
۱۸	 آفت دهان
۲۰	 علائم شایع آفت دهان
۲۱	 علل
۲۲	 عواقب مورد انتظار
۲۲	 عوارض احتمالی

- درمان ۲۲
- داروها ۲۳
- اثرات مواد مخدر بر دهان و دندان ۲۴
- دندان درد ۳۰
- دهان را بشویید ۳۰
- استفاده از نخ دندان ۳۱
- شستشوی دهان با آب نمک ۳۱
- ماساژ با یخ ۳۱
- استفاده از روغن میخک ۳۲
- بخورد ۳۲
- مکیدن یخ ۳۲
- دهان را بسته نگه دارید ۳۳
- و یا دهان را باز نگه دارید ۳۳
- مصرف آسپرین ۳۳
- دهان را خنک نگه دارید ۳۳
- اثر حاملگی بر دندان ۳۵
- بهداشت دهان و دندان دانش آموزان ۳۷
- علایم پوسیدگی دندان ۳۸
- عواملی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند ۳۸
- مشکلات دندان دانش آموزان ۳۸
- مشخصات یک مسواک خوب ۳۹
- چطور مسواک بزنیم؟ ۳۹
- دانش آموزان و حوادث دندان ۴۰
- وقتی مسواک زدن ضروری است ۴۱
- پیشگیری از پوسیدگی دندان ۴۱
- آنچه که از پوسیدگی دندان باید بدانید ۴۲

- ۴۲..... علل پوسیدگی دندان
- ۴۳..... محل های شایع شروع پوسیدگی
- ۴۴..... نکات مهم جهت جلوگیری از پوسیدگی دندان ها
- ۴۶..... پوسیدگی سطوح دندان
- ۴۷..... علائم پوسیدگی سطوح دندان
- ۴۸..... مدت زمان لازم برای بهبود استخراج دندان
- ۴۸..... روند بهبود دندان استخراج شده
- ۵۰..... مراقبت بعد از استخراج دندان
- ۵۲..... کشیدن دندان عقل مفید یا مضر
- ۵۴..... پیامدهای رشد دندان عقل
- ۵۴..... کشیدن دندان عقل منطقی نیست
- ۵۶..... توصیه ها
- ۵۶..... دندان عقل خوب است یا بد
- ۵۷..... فلوراید تراپی هر ۶ ماه باید تکرار شود
- ۵۸..... در دسر های دندان در آوردن
- ۶۱..... بهترین روش برای دندان های جلویی
- ۶۳..... خطاهای سفید کردن دندان
- ۶۳..... چه بر سر مشتریان کیوسک ها می آید؟
- ۶۵..... لمینت دندان
- ۶۶..... آیا لمینت به دندان طبیعی آسیب می زند؟
- ۶۷..... مزیت های لمینت دندان
- ۶۸..... معایب لمینت دندان
- ۶۸..... روند جاگذاری لمینت دندان
- ۷۰..... نگهداری و مراقبت از لمینت دندان
- ۷۱..... پوسیدگی در کمین دندان ۶ گروه

- ۷۳..... آیا کرم خوردگی دندان حقیقتاً مسری است؟
- ۷۴..... عامل مسبب - استرپتوکوکوس موتانس.....
- ۷۵..... از مادر به کودک!.....
- ۷۶..... استفاده از وسایل مشترک برای دندان‌های شما خوب نیست.....
- ۷۷..... نکاتی به منظور جلوگیری از سرایت پوسیدگی دندان به دیگران.....
- ۷۸..... بهداشت دهان و دندان در اسلام.....
- ۸۱..... مسواک کردن، نجات دهنده می‌باشد.....
- ۸۲..... مسواک کردن اشتها به طعام می‌آورد.....
- ۸۲..... خوشبو شدن دهان و فصاحت.....
- ۸۳..... مسواک کردن با ریشه نی و ریحان و غیر از این دو.....
- ۸۴..... مسواک کردن با چوب اراک و مثل آن.....
- ۸۸..... مسواک باید به طور عرضی زده شود نه طولی.....
- ۹۰..... ورم لثه در اطراف دندان.....
- ۹۰..... علل تورم لثه چیست؟.....
- ۹۰..... بهداشت ضعیف دهان و دندان.....
- ۹۱..... بازسازی دندان.....
- ۹۱..... رژیم غذایی ناسالم.....
- ۹۲..... عوامل دیگر.....
- ۹۲..... گزینه‌های درمان.....
- ۹۳..... درمان مجدد ریشه دندان.....
- ۹۴..... علت و دلایل پوسیدگی دندان.....
- ۹۶..... محل‌های شایع پوسیدگی.....
- ۹۷..... علائم و نشانه‌ها پوسیدگی دندان.....
- ۹۷..... تشخیص پوسیدگی دندان.....
- ۹۸..... چرا دندان آدم درد می‌گیرد؟.....

- کشیدن دندان؛ آری یا خیر! ۱۰۴
- چرا رنگ دندان عوض می‌شود؟ ۱۰۷
- چرا و چگونه؟ ۱۰۸
- مشکلات دندان مصنوعی ۱۱۱
- ♦ خود را در آینه نگاه کنید ۱۱۲
- تمرین صحبت کردن نمایید ۱۱۲
- از خودتان فیلمبرداری کنید ۱۱۲

مقدمه

تبلی و بی‌انگیزی برای نگهداری از دندان‌ها نتیجه‌ای جز خرابی آنها و متحمل شدن هزینه‌های سنگین دندانپزشکی ندارد، پس با روش‌های مراقبت و نگهداری از این مرواریدها در دهانتان آشنا شوید. کارشناسان بهداشتی به افراد توصیه می‌کنند برای مراقبت از دهان و دندان‌های خود به طور منظم مسواک بزنند تا با مشکل پوسیدگی و التهاب لثه‌های خود مواجه نشوند.

براساس جدیدترین پژوهش‌ها هر فرد برای حفظ سلامت دندان‌های خود و جلوگیری از بروز بیماری‌های لثه باید روزانه حداقل دو نوبت مسواک کند.

هر نوبت مسواک کردن باید حداقل دو دقیقه به طول بینجامد و کارشناسان توصیه می‌کنند افراد برای اطمینان از تمیز شدن محیط دندان‌های خود می‌توانند از مسواک برقی نیز استفاده کنند.

مسواک کردن حتی با صرف وقت و دقت فراوان تنها می‌تواند حدود ۶۵ درصد از میکروب‌ها و آلودگی‌های سطح دهان را پاک کند و برای تمیز کردن دندان‌ها باید از نخ دندان و دهانشویه به طور همزمان با مسواک استفاده کرد.

مینای دندان یکی از اعضای بسیار ارزشمند در بدن محسوب می‌شود که قابلیت بازسازی خود را ندارد و هرگونه حفره یا پوسیدگی دندان آن را برای همیشه تخریب می‌کند، معمولاً در روش‌های مهاجمی درمان پوسیدگی مانند پرکردن یا عصب کشی دندان، بخش زیادی از مینای دندان از بین می‌رود در صورتی که اگر فرد به بهداشت دهان و دندان خود اهمیت داده و به طور مرتب مسواک بزند از همه این گزینه‌های پزشکی و درد ناشی از پوسیدگی، تزریق داروی بی‌حسی و سایر موارد بی‌نیاز می‌شود.

علاوه بر پوسیدگی دندان‌ها، التهاب لثه نیز یکی دیگر از نتایج رسیدگی نکردن به بهداشت دهان و دندان است و می‌تواند در دراز مدت منجر به بیماری پریودنتیت شود که باعث تغییر فرم لثه‌ها و از دست دادن دندان‌ها می‌شود.

التهاب و عفونت لثه می‌تواند باعث بروز بیماری‌های قلبی شود و براین اساس کارشناسان هشدار می‌دهند افراد به‌ویژه سالمندان توجه ویژه‌ای برای مراقبت از دندان و لثه‌های خود داشته باشند.

از جمله مزایای مسواک زدن، تمیزی و سفیدی دندان‌ها، خوشبو شدن دهان و تنفس، کاهش بیماری‌های دهان و دندان و افزایش اعتماد به نفس فرد به واسطه داشتن دندان‌هایی زیبا و سفید است.

افراد حتما شب‌ها قبل از خواب مسواک بزنند زیرا در طول خواب به دلیل اینکه فرد مایعات نمی‌نوشد در صورتی که مسواک نزده باشد محیط مناسبی برای رشد و تجمع باکتری‌ها و معمولا خرابی بیشتر دندان‌ها در این زمان رخ می‌دهد. علاوه بر مسواک زدن حفظ رژیم غذایی سالم نیز در نگهداری دندان‌ها بسیار موثر است، خوراکی و نوشیدنی‌های شیرین، استعمال دخانیات، خوردن خوراکی‌های ترش، مصرف آبنبات و سایر خوراکی‌هایی که به لثه و دندان‌ها می‌چسبند، کاهش صرف آب، کم‌بود مصرف میوه و سبزی در رژیم غذایی و به طور کلی خوراکی‌های قلیایی و در عوض مصرف خوراکی‌های اسیدی مانند گوشت فرمز به میزان زیاد همگی می‌توانند باعث تخریب دندان‌ها شوند.

بهبودی بعد از کشیدن دندان

بهبودی پس از کشیدن دندان روند توانبخشی است که پس از کشیدن دندان رخ می‌دهد. ادامه مطلب را بخوانید تا بدانید این روند چگونه اتفاق می‌افتد، چگونه سرعت بهبودی را افزایش دهید و سایر جزئیات...

یکی از چیزهایی که برای ما بسیار ترسناک است، مراجعه به دندانپزشک است. اما چیزی که جایگزین این ترس می‌شود، زمانی