

دوست گرمی،

امیدواریم که با همکاری شما و توجه به توصیه ها، درمان ارتودنسی شما با نتیجه ای عالی خاتمه یابد. رعایت بهداشت بخش مهم این همکاری است. لطفا این بروشور را از همان ابتدای درمان با دقت مطالعه کنید و آنرا در طول مدت درمان نگهدارید.

توجه شما را به نکاتی جلب می کنم که مهم هستند:

- فقط از مسواکهای نرم استفاده کنید.
- توصیه می شود که در طول درمان ارتودنسی دو مسواک داشته باشید که یکی از آنها را با خود به مدرسه، محل کار، ببرید. در تمام جلسات درمان ارتودنسی مسواک خود را به مطب بیاورید.
- بعد از هر وعده اصلی غذا و یا بعد از خوراکیهای شیرین حتما مسواک بزنید.
- متخصصین، درمان بیمارانی که بهداشت را رعایت نکنند (حتی اگر نا تمام مانده باشد) قطع می نمایند.
- حتما برای کنترل بهداشت دندانها، هر ۶ ماه یک مرتبه به دندانپزشک خود مراجعه نمایید (حتی طی ارتودنسی).

### تفاوت رعایت بهداشت در بیماران ارتودنسی

بیشتر سطوح دندانها صاف هستند که به راحتی می توان تمیز کرد. اما از زمان شروع درمان ارتودنسی، وضع فرق می کند. وسایل ارتودنسی به جمع شدن بیشتر مواد غذایی کمک می کنند. این مسئله در سیمهای ثابت بیشتر است چون نمی توان آنها را برای مسواک زدن خارج کرد، بنابراین لازم است تا وقت و دقت بیشتری بخرج داد. در غیر اینصورت، جمع شدن مواد غذایی باعث خراب شدن دندان در اطراف وسایل می شود که در انتهای درمان و پس از برداشتن وسایل به چشم خواهد آمد که دیگر خیلی دیر است. همچنین عدم رعایت بهداشت باعث تورم لثه ها خواهد شد. این تورم باعث می شود قسمتی از دندان زیر لثه پنهان

شده و از دسترس خارج شود. خونریزی از لثه ها هم علامت بیماری لثه است که میتواند به عفونت منجر شود.

### رعایت بهداشت پلاک متحرک

تمیز کردن دندانها وقتی که دارای پلاکهای متحرک هستید با حالت عادی تفاوت چندانی ندارد. فقط لازم است که **حتما** پلاک را از دهان خارج کنید. پس از مسواک زدن دندانها با همان مسواک خود و یا یک مسواک دوم (کمکی)، همه جای پلاک را نیز تمیز کنید. استفاده از خمیر دندان یا صابون مایع برای پلاک توصیه شده است. از جوش شیرین هم می توان گهگاه استفاده کرد. پلاک باید بعد از مسواک براق و بدون کدورت و یا سفیدک باشد.

### رعایت بهداشت سیمهای ثابت

ابتدا بطور معمول و همانند سابق دندانها را مسواک بزنید. سپس یک بار دندانهای مسواک را بالای براکتها قرار داده و با حرکات لرزشی، بالای همه براکتها را تمیز کنید (به شکل ۱ مراجعه کنید). سپس دندانهای مسواک را زیر براکت گذاشته و مثل قبل تمیز کنید. سپس با چرخش مچ دست (مثل سفت کردن پیچ با آچار)، دندانهای مسواک را از لثه بطرف براکت بچرخانید. در آخر هم، دندانهای مسواک را روی انتهای دندان و نزدیک لثه قرار دهید. طوریکه مقداری از دندانها روی لثه قرار گیرند. سپس با فشار مختصری به مسواک حرکت لرزشی دهید. طوریکه دندانها حرکت در جا بزنند و لثه را ماساژ دهند. بعد از مسواک، براکتها باید براق باشند و دور آنها و انتهای دندان (کنار لثه) هیچ سفیدکی دیده نشود. ناحیه ای که بین براکت و لثه قرار دارد بیش از نواحی دیگر نیاز به دقت و توجه دارد چون آلودگی این ناحیه هم به پوسیدگی و هم به بیماری التهاب لثه ختم می شود. با توجه به

پیچیدگی بیشتر مسواک زدن با سیمهای ثابت، پیش بینی می شود که این کار کمتر از ۱۰ دقیقه طول نکشد.



شکل ۱

### نخ دندان

پس از اینکه برنامه مسواک زدن را منظم کردید و توانستید با دقت و در دفعات مناسب اینکار را انجام دهید. حتما نخ دندان را نیز به برنامه اضافه کنید. نخ دندان هم عامل مهم و ضروری در رعایت بهداشت است. مسواک هرگز نمیتواند بین دو دندان را تمیز کند و دندانهای آن بین دو دندان نمی رود. تنها وسیله ای که میتواند آن قسمت را تمیز کند نخ دندان است. وجود سیم برای استفاده از نخ دندان مشکل ایجاد می کند. چنانچه سیم ثابت دارید به شما توصیه می کنم که از نخ دندانهای مخصوص با نام super floss استفاده کنید.

## راهنمای آموزشی

# رعایت بهداشت دندانها طی درمان ارتودنسی



شکل ۴

### دهانشویه‌ها و سایر ابزار کمکی

علاوه بر مسواک و نخ دندان، ابزار و مواد کمکی دیگری مانند دهانشویه‌ها، مسواکهای بین دندانی، مسواک برقی و ... وجود دارند. استفاده از این ابزار کمکی می‌توانند کمک خوبی باشند اما باید یادآور شد که هیچیک از این موارد نمی‌توانند جایگزینی برای مسواک و نخ دندان عادی باشند.

اگر علی‌رغم تمامی توضیحاتی که در اینجا ارائه گردید، از روند رعایت بهداشت خود احساس رضایت نمی‌کنید، این امکان وجود دارد که بتوانیم جلسات آموزشی اضافی و اختصاصی برای کنترل بهداشتتان (حتی برای عزیزانی که تحت درمان ارتودنسی نیستند) ترتیب دهیم. و در انتها چنانچه به رغم تمام تلاشتان در کنترل بهداشت موارد زیر را دیدید به پزشک خود اطلاع دهید

- تورم، خونریزی یا احساس خارش، در لثه‌ها.
- وجود سفیدک روی وسایل ارتودنسی و در پای دندانها.

مطابق شکل ۲، این نوع از نخ دندان دارای یک سر پلاستیکی بوده که آنرا از پشت سیم عبور می‌دهیم، بدین ترتیب امکان کشیدن نخ دندان و تطابق آن با سطح دندان تا مجاورت لثه فراهم می‌شود (شکل ۳).



شکل ۲



شکل ۳

### قرص‌های نمایشگر

به شما ۲ عدد قرص داده می‌شود تا مسواک زدن را کنترل کنید. یک هفته بعد از شروع ارتودنسی، یکی از قرصها را پس از آنکه مسواک شبانه (بعد از شام) زدید و شستید داخل دهان بگذارید و آنرا کاملا با لبهای بسته بجوید اما آب دهانتان را فرو ندهید. سپس دهان را یک بار آب بکشید و جلوی آینه به دندانها نگاه کنید. هر جای دندان که رنگ گرفته باشد (آبی یا قرمز) درست مسواک نخورده و باید با مسواک زدن آنرا پاک کرد (شکل ۴). این نقاط را برای همیشه به خاطر داشته باشید. رنگ روی لثه و زبان طبیعی است و تا صبح بیشتر آن پاک

نشانی: تهران، خیابان ملاصدرا، خیابان شیخ بهایی شمالی، ابتدای خیابان معصومی، پلاک ۴۱، واحد ۵، تلفن: ۸۸۰۳۱۸۵۰

[www.dr-mojtahedzadeh.ir](http://www.dr-mojtahedzadeh.ir)