



# برنامه سلامت دهان و دندان

گروه هدف: کاردان یا کارشناس مراقب سلامت

ساعت آموزش: ۱/۵ ساعت (تکمیلی)

واحد تهیه کننده: دهان و دندان

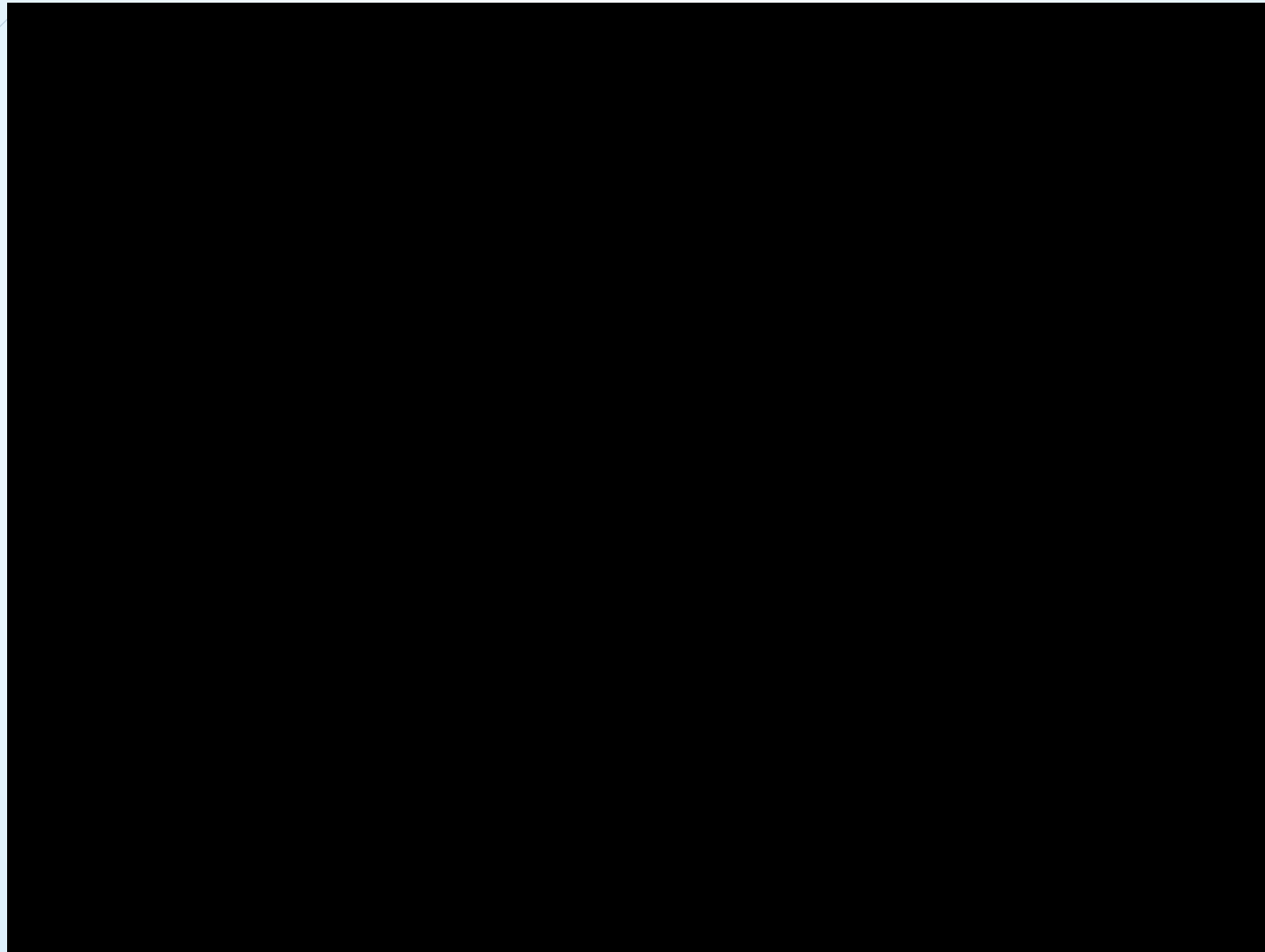
تاریخ تهیه: خرداد ۹۷

## فلوراید چیست؟

یک عنصر شیمیایی است. وقتی دندان‌ها در معرض فلوراید قرار می‌گیرند، فلوراید با ورود به ساختار دندان‌ها باعث افزایش استحکام آن‌ها می‌گردد. همچنین باعث می‌شود که پوسیدگی‌های اولیه دندانی پسرفت کنند. به علاوه فلوراید با تداخل در عملکرد باکتری‌ها باعث کاهش میزان اسید ناشی از باکتری‌ها می‌شود. تمام این موارد به کاهش پوسیدگی دندان کمک می‌کنند.

معاونت بهداشت

# وارنیش فلوراید



## توصیه‌های پس از انجام وارنیش فلوراید

- ❑ پس از مالیدن فلوراید، تا ۳۰ دقیقه دهان شسته نشود و چیزی خورده نشود.
- ❑ تا ۴ ساعت بعد از انجام وارنیش فلوراید نباید نوشیدنی‌ها و غذاهای داغ و سفت آشامیده و خورده شود.
- ❑ تغییر رنگ دندان‌ها به طرف زردرنگ تا ۲۴ ساعت بعد، طبیعی است.
- ❑ بهتر است که از خوردن خوراکی‌های رنگی مثل پفک، لواشک و پاستیل اجتناب شود.

معاونت بهداشت

## فیشورسیلنت



- شیارهای عمیق دندان از مناطق مستعد پوسیدگی دندانی می‌باشند و به راحتی با مسواک تمیز نمی‌شوند.

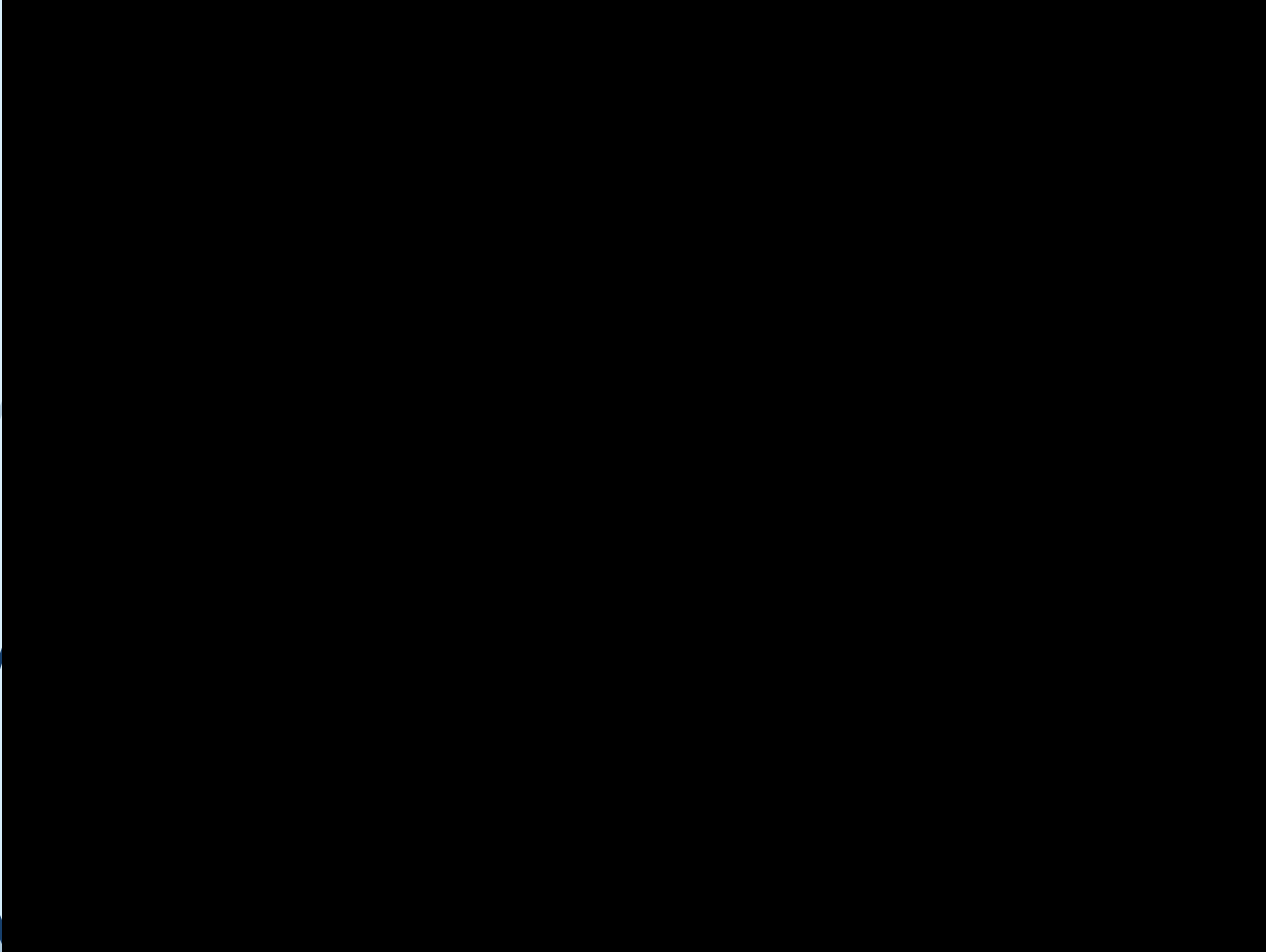
- پر کردن این شیارها با مواد دندانپزشکی برای پیشگیری از پوسیدگی دندانی فیشورسیلنت نامیده می‌شود.

معاونت بهداشت



معاونت بهداشت

# رویش دندان‌های دائمی و اهمیت دندان‌های شیری





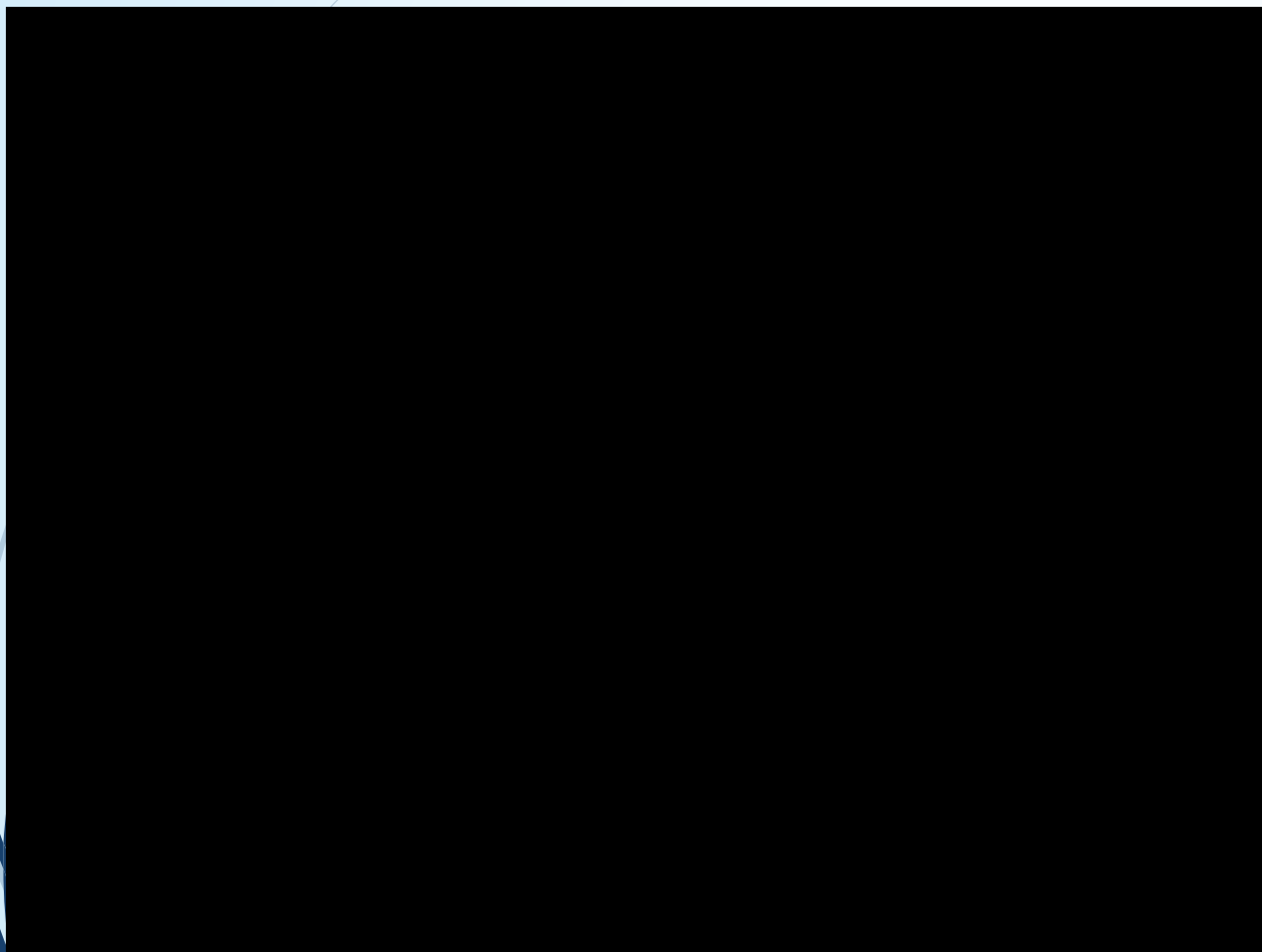
معاونت بهداشت

## اهمیت دندان‌های شیری

- ▶ کمک به صحبت کردن کودک (تلفظ حروف ت، د، و، ن، ف)
- ▶ کمک به جویدن و هضم غذا (دندان‌های D و E تا حدود ۱۰ الی ۱۲ سالگی در دهان کودک هستند و نقش مهمی در جویدن غذا دارند).
- ▶ حفظ فضا برای رویش دندان‌های دائمی



# عوارض کشیدن زود هنگام دندان‌های شیری

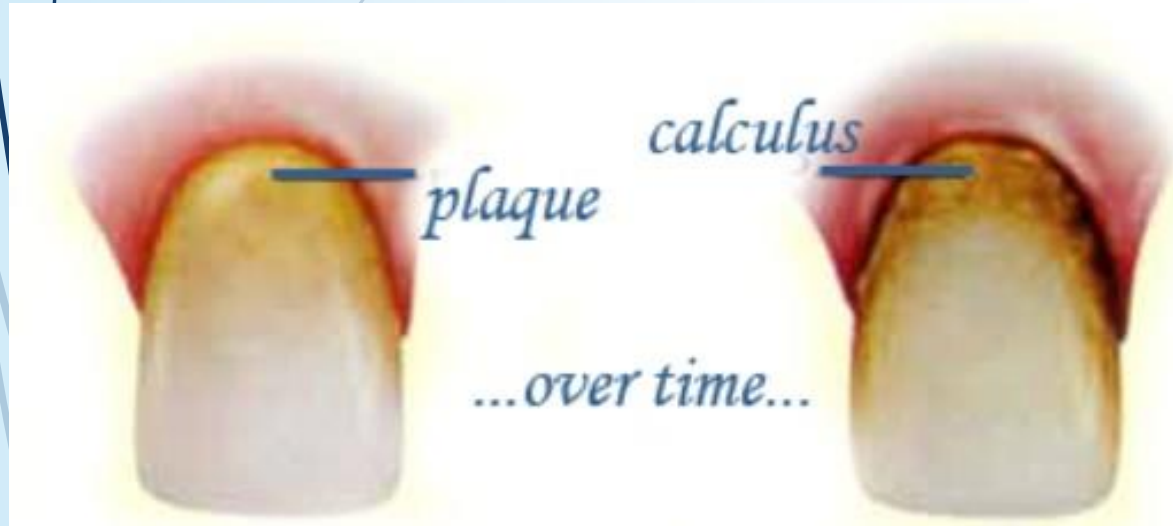




# لثه سالم در مقایسه با لثه ناسالم



# جرم دندان



معاونت بهداشت

## جرم دندان



▶ خونریزی مکرر لثه حین مسواک زدن یا خوردن

غذاهای سفت مانند سیب و قرمز و حساس بودن

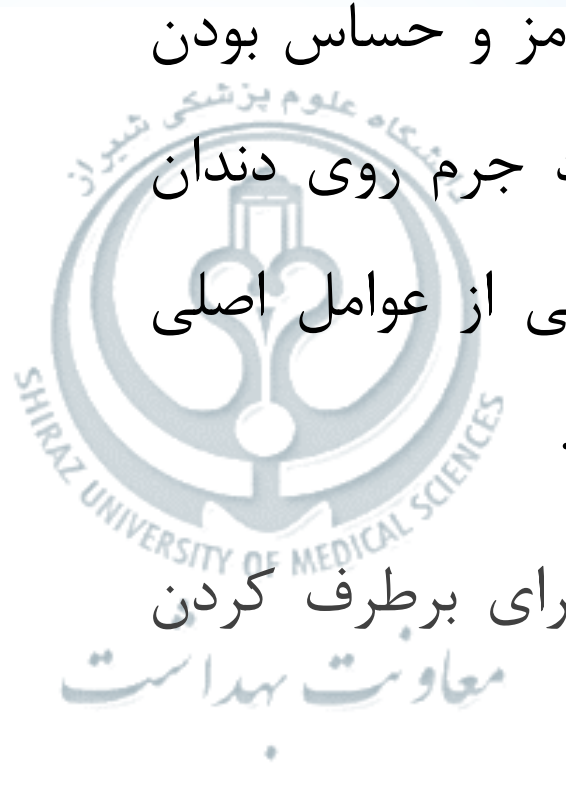
لثه، اغلب اوقات به علت وجود جرم روی دندان

است. به علاوه جرم دندان یکی از عوامل اصلی

ایجاد کننده بوی بد دهان است.

▶ جرمگیری یک درمان مفید برای برطرف کردن

مشکلات لثه است.



# اهمیت جرم گیری



[aparat.com/dentistrychannel1](http://aparat.com/dentistrychannel1)

## انتخاب مسواک



➤ اندازه مسواک: متناسب با سن

➤ جنس مسواک: نرم (soft)، متوسط (medium) و زبر (hard)

➤ شکل مسواک: ترجیحاً دسته مستقیم داشته باشند، سر خیلی

بزرگی نداشته باشند و سر موهای مسواک گرد باشد.

➤ مسواک‌ها باید بعد از ۳ تا ۴ ماه عوض شوند.

## مسواک زدن

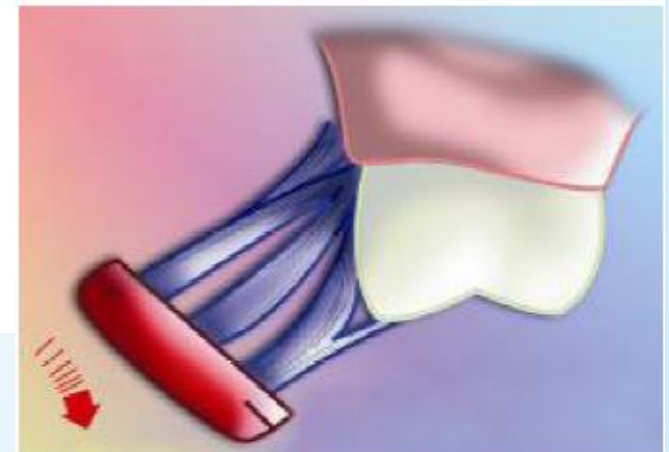
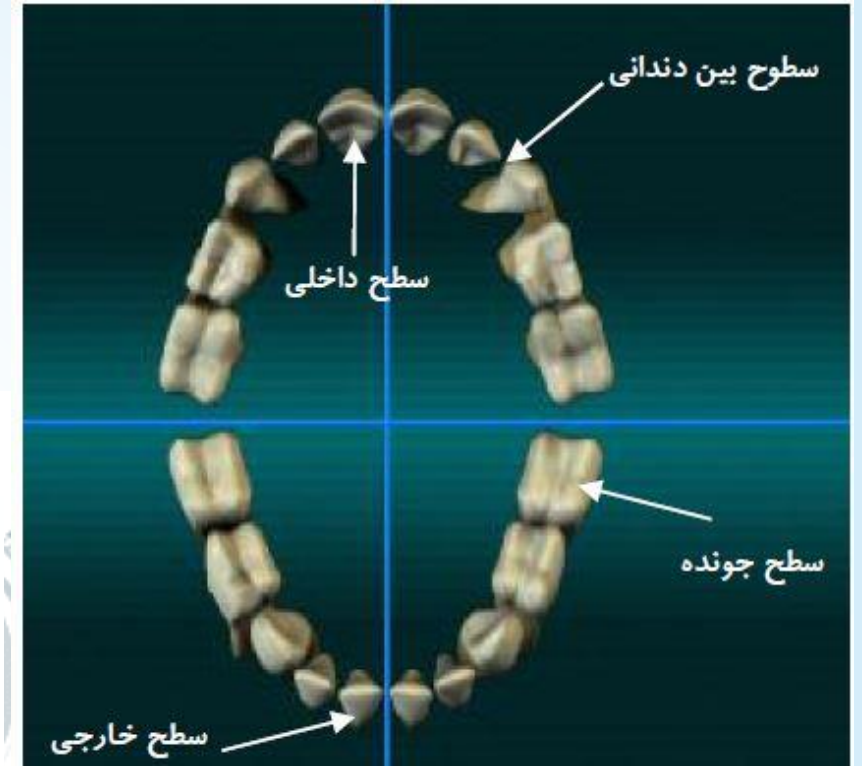
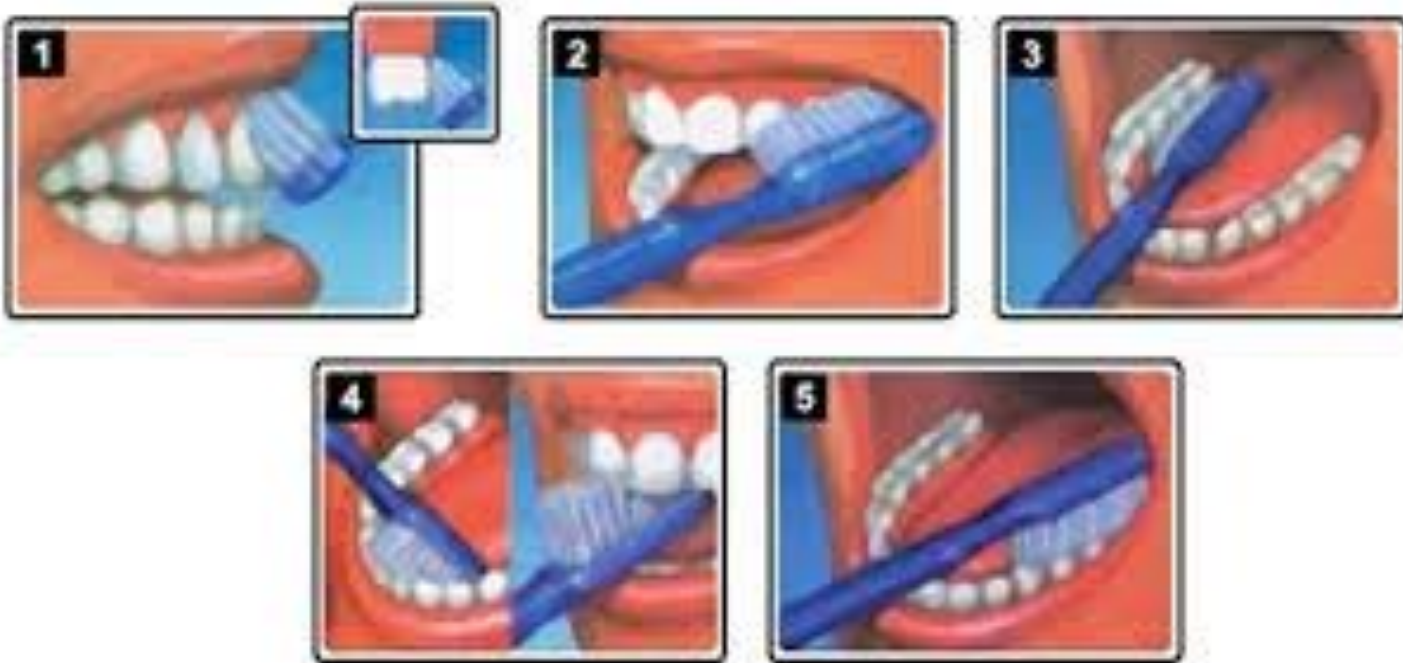


خمیر دندان ، به اندازه یک نخود کافی است و باید به داخل موهای مسواک فرو برود.

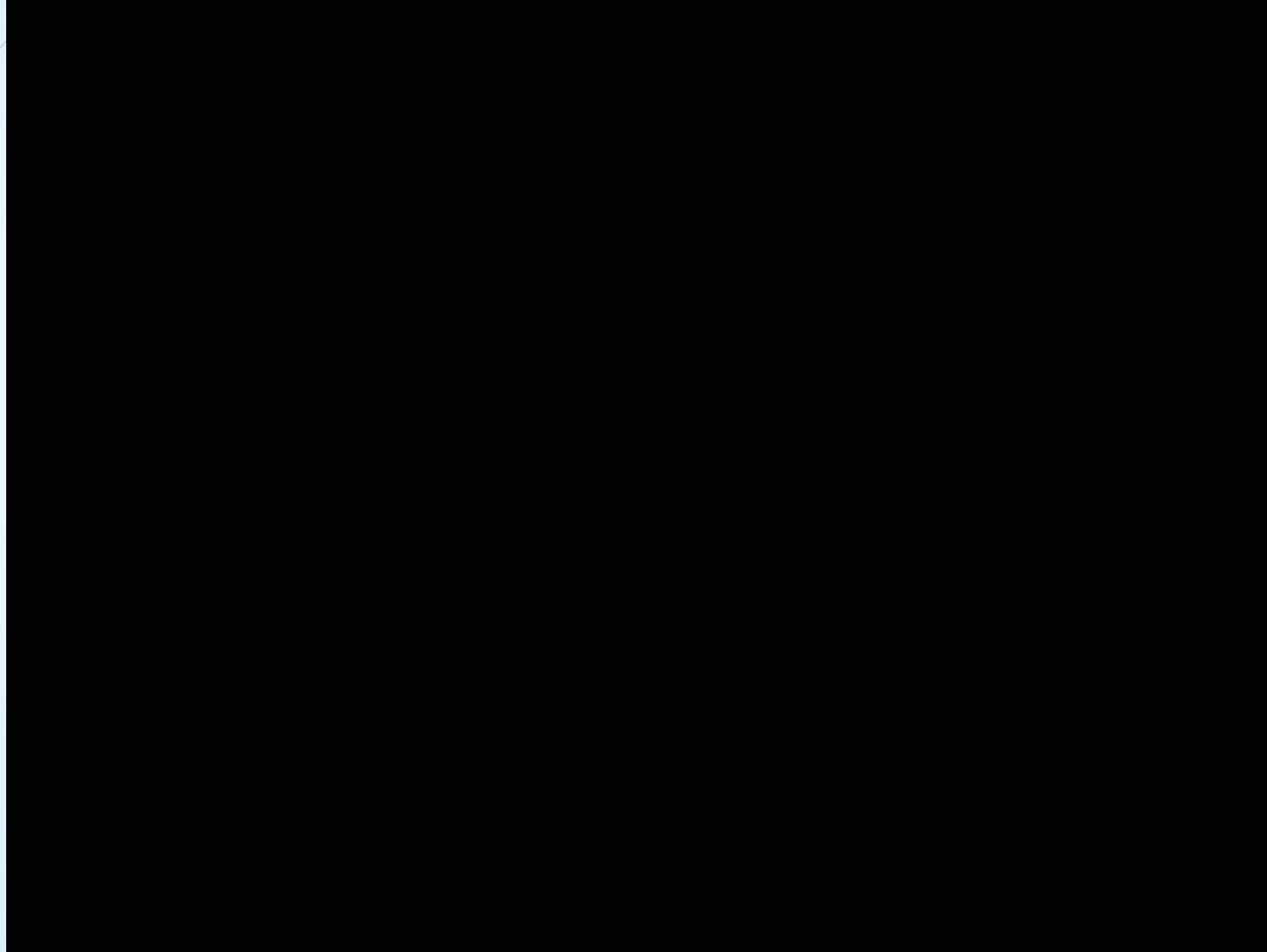
UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

معاونت بهداشت

# مسواک زدن



# مسواک زدن





# نخ دندان کشیدن



۲- سردیگر نخ را دور انگشت وسطی دست مقابل خود پیچید.



۱- حدود ۴۰ سانتی متر از نخ دندان را جدا کرده و بدور انگشت وسطی خود پیچید.



۴- با دقت نخ دندان را بین دندانهای خود قرار داده و در امتداد خط لثه، جلو و عقب ببرید.



۳- از انگشت اشاره و شست برای هدایت نخ بین دندانها استفاده کنید.



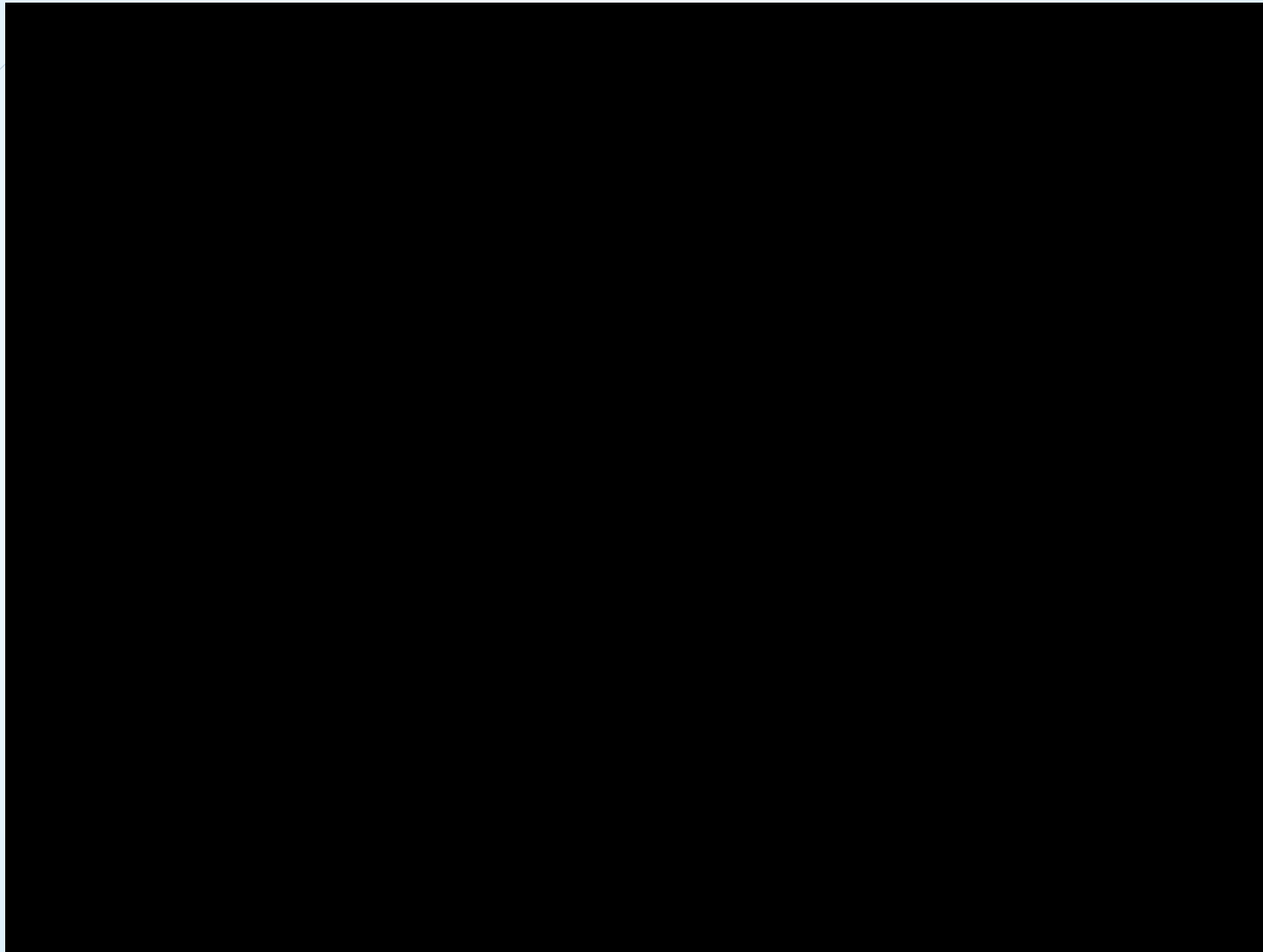
۶- سطح پشتی آخرین دندان را فراموش نکنید!!



۵- سپس نخ دندان را با حرکات ملایم درین تماسهای دندانی بالا و پایین ببرید به طوری که به لثه آسیب نرساند.

دانشکده دندانپزشکی  
اصفهان  
UNIVERSITY  
راشت

# نخ دندان کشیدن



# تغذیه مؤثر بر سلامت دهان و دندان

شکل ماده غذایی (مثلا آب‌نبات مدت زیادی در دهان می‌ماند. در مقایسه با مایعات که زود از دهان پاک می‌شوند).

قوام ماده غذایی (مثلا چسبندگی غذا باعث افزایش پوسیدگی است)

دفعات مصرف (هرچه تعداد دفعات مصرف مواد غذایی مضر بیشتر باشد، پوسیدگی‌زایی بیشتر است. پس یک بسته بیسکویت را باهم بخورید نه این‌که از صبح تا ظهر هر بار یک عدد بیسکویت)

ترکیب و ترتیب مصرف (پس از مصرف یک شیرینی آب بنوشید یا شیرینی را با شیر میل کنید).

معاونت بهداشت

## تغذیه

### • غذاهای مفید برای دندان:

- سبزیجات و میوه‌جات
- (سیب، هویج، خیار و...)
- لبنیات
- (شیر، پنیر، ماست، دوغ)
- آب

▶ غذاهای مضر برای دندان:

▶ شیرینی‌جات

▶ خوراکی‌های نرم و چسبناک

▶ تنقلات ترش: لواشک، ترشک، آلوچه و

...

▶ نوشابه‌های گازدار



# تغذیه مؤثر بر سلامت دهان و دندان

چای بدون قند

مغزها

شیر

آب

سیب

پنیر و سبزی

کشک

۷ میان وعده مناسب برای دندانها

The infographic features a central cartoon tooth character with a blue beret and muscular arms, standing on a blue curved base. Surrounding the character are seven circular icons, each representing a food or drink. Clockwise from the top right, the items are: a glass of water being poured (labeled 'آب'), a glass of milk (labeled 'شیر'), a pile of almonds (labeled 'مغزها'), a cup of tea (labeled 'چای بدون قند'), a bowl of vegetables and cheese (labeled 'پنیر و سبزی'), a plate of fruits including an apple and a pear (labeled 'سیب'), and a plate of kashk (labeled 'کشک').

# کودکان زیر دوسال: علائم رویش دندان‌ها



قرمزی و التهاب لثه

برجستگی لثه و خارش

افزایش بزاق و خارج شدن آب از دهان نوزاد

ناراحتی و گریه زیاد

بی‌خوابی

مشاهده نوک دندان در لثه



تب، دل‌درد و اسهال از علائم رویش دندان‌ها نیست و کودک باید به پزشک ارجاع داده شود.

# کودکان زیر دوسال: راهکارهای کاهش درد



▶ تمیز نگهداشتن لثه توسط پارچه یا گاز تمیز و مرطوب

▶ دادن دندانک نرم و تمیز و سرد به نوزاد

## کودکان زیر دو سال: تمیز کردن لثه و دندان‌ها





# کودکان زیر دو سال: سندرم شیشه شیر



معاونت بهداشت

# کودکان زیر دو سال: سندرم شیشه شیر

- ▶ هنگام خواب سینه یا شیشه شیر را در دهان کودک قرار ندهید.
- ▶ پستانک را به مواد شیرین آغشته نکنید.
- ▶ از دادن آب قند یا چای شیرین به کودک خودداری کنید.
- ▶ پس از سن ۶ ماهگی به خصوص در طول شب به کودک آب بدهید.
- ▶ هرچه زودتر به کودک یاد بدهید که در استکان یا فنجان آب بنوشد.
- ▶ سوراخ سر شیشه شیر تا حد امکان کوچکتر باشد.
- ▶ حداقل روزی دو بار دندان‌های کودک را با پارچه یا مسواک انگشتی تمیز کنید.



معاونت بهداشت

## کودکان زیر دوسال: قطره آهن



معاونت بهداشت

تغییر رنگ ناشی از قطره آهن نشانه پوسیدگی نیست.

# کودکان زیر دوسال: مضرات پستانک

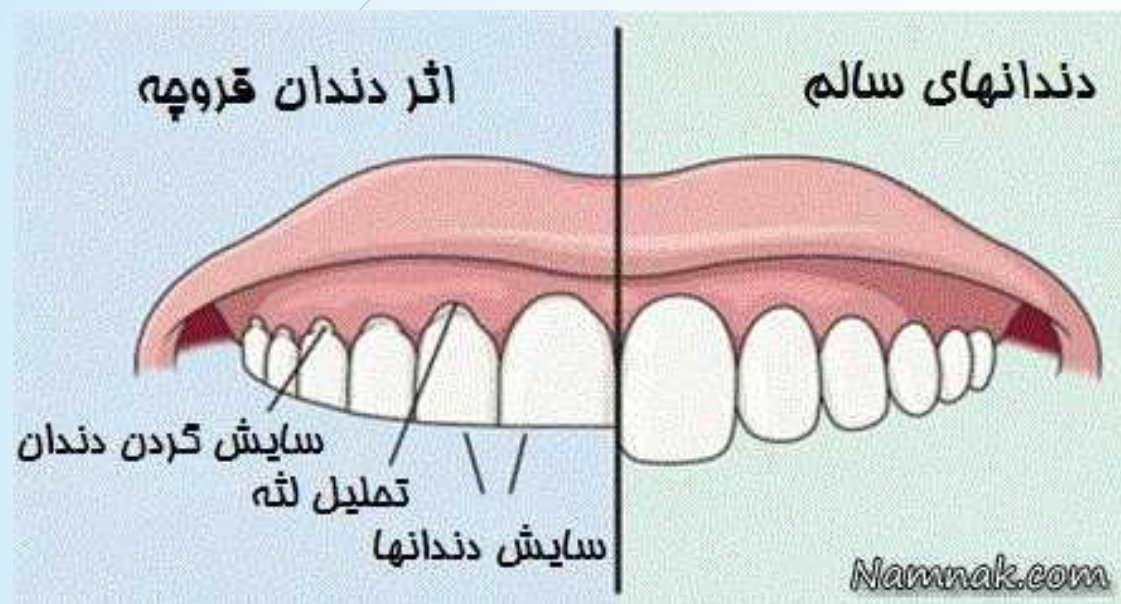


# کودکان زیر دو سال: پستانک ارتودنسی



معاونت بهداشت

# عادات غلط دهانی: دندان قروچه ، جویدن ناخن



# منابع

- ▶ مجموعه کتب آموزش بهورزی، ویژه سلامت دهان و دندان، اداره سلامت دهان و دندان، ۱۳۸۵
- ▶ دندانپزشکی کودکان و نوجوانان مکدونالد ۲۰۱۶، تهران، رویان پژوه ۱۳۹۵
- ▶ Michael G. Newman, Henry H. Takei, Perry R. Klokkevold, Fermin A. Carranza: Carranza's Clinical Periodontology, Saunders: 2015.

معاونت بهداشت