



آشنایی بانخ دندان وروش‌های استفاده از آن

مقدمه

طبق تحقیقات انجام شده اکثر پوسیدگی‌های دندانی از تماس بین دندانها ایجاد می‌شوند. علت آن عدم توانایی در تمیزکردن سطوح بین دندانها می‌باشد. مردم اعتقاد دارند با مسواک زدن می‌توان تمام سطوح دندانی را تمیز کرد در صورتیکه برای تمیزکردن سطوح بین دندانی باید از نخ دندان استفاده کرد. اکثریت مردم روش استفاده از نخ دندان را نمی‌دانند.

یکی از اصول مهم و اساسی برای رعایت بهداشت دهان و دندان انتخاب نخ دندان مناسب و استفاده صحیح از آن می‌باشد.

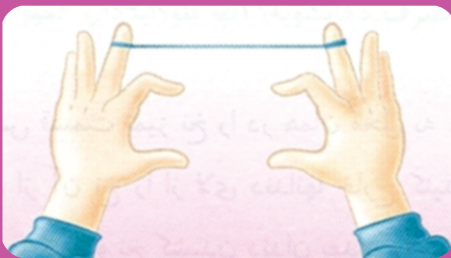


چرا باید از نخ دندان استفاده کنیم؟

سطوح بین دندانی به هیچ وجه با استفاده از مسواک تمیز نمی‌شود و تنها با استفاده از نخ دندان می‌توان این سطوح را تمیز کرد. نخ دندان، نخ ابریشمی مخصوصی است که باید آن را از داروخانه تهیه کرد. شروع بیماریهای لثه و پوسیدگی دندانها در اغلب موارد از سطوح بین دندانی است. برای جلوگیری از بیماریهای لثه و پوسیدگی دندانها حتماً از نخ دندان استفاده کنید.

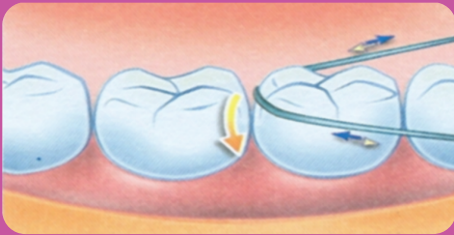
برای استفاده درست از نخ دندان باید موارد زیر را رعایت کرد:

- بهتر است بعد از هر بار مصرف مواد غذایی و یا مواد قندی سطوح بین دندانی را با استفاده از نخ دندان تمیز کرده و یا حداقل یک بار شبها قبل از خواب با استفاده از نخ دندان سطوح بین دندانی را تمیز کنید.
- قبل از استفاده از نخ دندان دست‌ها را با آب و صابون خوب بشوید.
- بهتر است استفاده از نخ دندان در مقابل آئینه باشد. نخ دندان به اندازه ۳۵ تا ۴۰ سانتی متر با استفاده از انگشتان در محل تماس بین دندان‌ها به آرامی و با حرکت اره مانند عبور داده شود.
- حدود ۳۵ تا ۴۰ سانتی متر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ را که بریده‌اید در هر دو دست به دور انگشت وسط پیچید.



برای نخ کشیدن دندانها حداقل ۳۵ تا ۴۰ سانتیمتر نخ جدا کنید

- سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود، به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دست آزاد می‌ماند.



**نخ به آرامی با حرکتی شبیه اره کشیدن
به فضای بین دندان‌ها وارد می‌شود**

■ سپس قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان بستی بچسبانید و همین کار را تکرار کنید، بعد از آن نخ را از لای دندانها خارج کنید. آن قسمت از نخ را که برای این دندانها استفاده کرده اید جابجا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندانها تکرار کنید.



**نخ را به کناره یکی از دندان‌ها تکیه داده و به زیر لبه
لثه ببرید و سپس به دیواره دندان کناری بچسبانید و
چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید.
مواظب باشید به لثه فشاری توسط نخ وارد نشود.**

توجه کنید که :

- ۱ ■ پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندانهای دیگر نخ بکشید.
- ۲ ■ استفاده از نخ دندان برای کودک باید با کمک والدین باشد. پس از این که کودک مهارت کافی را بدست آورد باز هم تا مدتی



**با بستن سه انگشت آخر، انگشت نشانه و
شست و دو دست آزاد مانده و
قدرت مانور بالایی به شما می‌دهد**

■ قطعه ای از نخ به طول ۲ تا ۲.۵ سانتی متر را بین انگشتان شست و اشاره دست‌ها نگهدارید.



**طول نخ‌یکه بین انگشتان دست
آزاد می‌ماند ۲ تا ۲/۵ سانتیمتر طول دارد**

■ برای وارد کردن نخ بین دندان‌های فک پایین از دو انگشت اشاره و بین دندان‌های فک بالا از دو انگشت شست یا یک شست و یک اشاره استفاده کنید.

■ نخ را با حرکتی شبیه اره کشیدن با آرامی به فضای بین دندانها وارد کنید، مراقب باشید فشار نخ لثه را زخمی نکند.

■ پس از این که نخ را وارد فضای بین دندانانی کردید ابتدا نخ را به سطح کناری دندان جلویی تکیه داده و با ملایمت به زیر لبه لثه برده و آن را به دیواره دندان چسبانده و چندبار به طرف بالا و پایین حرکت دهید. به آرامی این عمل را انجام دهید تا به لثه مجاور دندان آسیب نرسانید.

بنابراین در انتخاب نخ دندان بایستی موارد زیر مورد

توجه قرار گیرد:

- ۱ ■ در دندانهای طبیعی ، نخ دندان بدون موم توصیه می شود.
- ۲ ■ در دندانهای مصنوعی (پروتزهای ثابت) نخ دندان با موم بهتر است.
- ۳ ■ شبها قبل از خواب حتماً از نخ دندان استفاده کنید.
- ۴ ■ اگر هنگام استفاده از نخ دندان خونریزی از لثه ها وجود دارد به مرور بر طرف می شود در غیر این صورت به دندانپزشک مراجعه کنید.

همچنین:

- ۱ ■ کودکان خود را هر شش ماه یکبار برای معاینه و مشاوره به نزد دندانپزشک ببرید.
- ۲ ■ در مورد اهمیت دندانها با آنها صحبت کرده و به طرق مختلف آنها را به مسواک زدن تشویق نمایید.(حداقل روزی ۳ بار بعد از هر نوبت غذا)
- ۳ ■ با فلوراید تراپی و استفاده از دهانشویه سدیم فلوراید استحکام ساختمان دندان و مقاومت آن در برابر پوسیدگی را افزایش دهید.
- ۴ ■ کودکان و دانش آموزان را ترغیب نمایید تا با مربی بهداشت مدرسه یا کارکنان بهداشتی در امر استفاده از دهانشویه سدیم فلوراید همکاری خوبی داشته باشند.



گروه‌های هدف این متن آموزشی:

- مادران و کودکان
- مربیان مهدهای کودک
- معلمان و مدیران دوره ابتدایی
- رابطین بهداشتی
- دانش آموزان

منابع استفاده شده در تهیه این متن آموزشی:

- مجموعه کتب آموزش بهورزی / قسمت بهداشت دهان و دندان / سال انتشار ۱۳۸۴ دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

با نظارت والدین جهت استفاده صحیح از نخ دندان می تواند شخصاً این کار را انجام بدهد. .

۳ ■ بهتر است روزی دوبار (شبها قبل از خواب و صبحها بعد از صبحانه) از نخ دندان و مسواک استفاده کنید. در غیر این صورت حداقل شبها قبل از خواب از نخ دندان استفاده کرده سپس دندانها را مسواک بزنید.

۴ ■ اگر هنگام مسواک زدن و نخ کشیدن دندانها، درد و خونریزی وجود داشت جای نگرانی نیست در اکثر مواقع با ادامه این کار و برطرف شدن التهاب لثه، درد و خونریزی هم از بین می رود. اگر پس از یک هفته علایم برطرف نشد حتماً کودک را به دندانپزشک ارجاع بدهید.

۵ ■ از زمانی که تماس بین دندانها ایجاد می شود باید از نخ دندان استفاده کرد. اما تا زمانی که کودک توانایی کافی را ندارد باید والدین کمک کنند.

۶ ■ کودکان معمولاً از ۹ سالگی باید به طور مستقل از نخ دندان استفاده نمایند.



نکته مهم:

برای تمیز کردن سطوح بین دندانها از هیچ نوع نخ دیگر یا وسایل سخت و نوک تیز مثل سنجاق و چوب کبریت به جای نخ دندان استفاده نکنید. در ضمن توجه داشته باشید که خلال دندان وسیله ای است که به آسانی به لثه آسیب می رساند و استفاده از آن توصیه نمی شود.