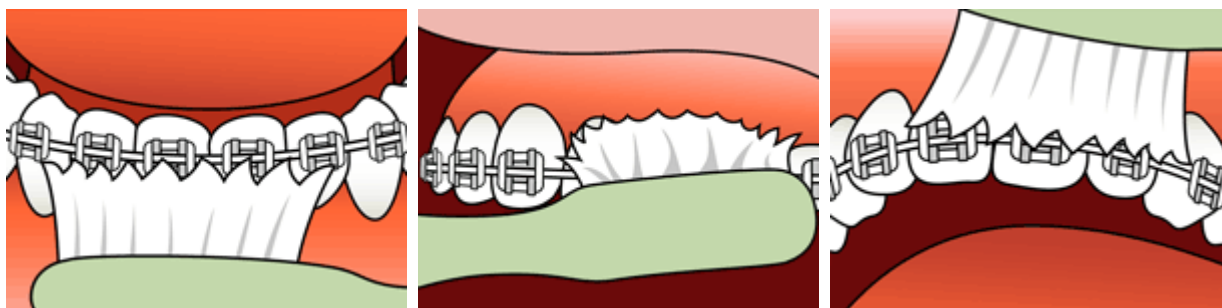


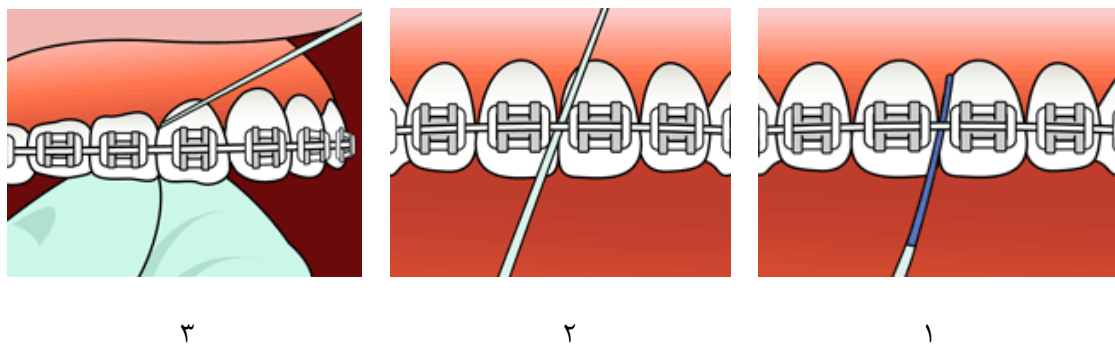
با سلام

حال که درمان ارتودنسی را شروع کرده اید جهت مراقبت بهتر از بهداشت دهان و برکت ها توجه به نکات زیر حایز اهمیت است.

۱- بهداشت دهان: معمولاً ذرات غذا و پلاک میکروبی که روی دندانها و برکتها جمع می‌شوند، منجر به پوسیدگی دندان و بیماری لثه می‌گردند. بهداشت مناسب دهان برای جلوگیری از این مشکلات مهم است تا در زمان درمان ارتودنسی مشکلی رخ ندهد. پس از هر وعده غذا به صورت مرتب و هر بار حداقل پنج دقیقه مسواک کنید. مسواکی که استفاده می‌کنید نرم باشد. به اندازه یک نخود خمیر دندان کفایت می‌کند. مسواک در فک بالا از بالای لثه به طرف پائین و در فک پائین به طرف بالا کشیده شود. سطوح چونده و پشت دندانها را فراموش نفرمائید. روی برکت ها را به آرامی مسواک کنید.



نخ دندان: حداقل یک بار در روز از نخ دندان استفاده کنید. بهتر است بعد از مسواک زدن و قبل از خوابیدن این کار انجام شود. با حضور برکتها استفاده از نخ های معمولی دشوار است لذا از **super floss** بایستی استفاده شود. نخ **SuperFloss** را از قسمت نایلونی با احتیاط از زیر سیم رد کنید. سپس آن را بکشید تا به قسمت معمولی برسد و نخ را از تماس دندان ها عبور داده و زیر تماس دندان ها را نخ بکشید.



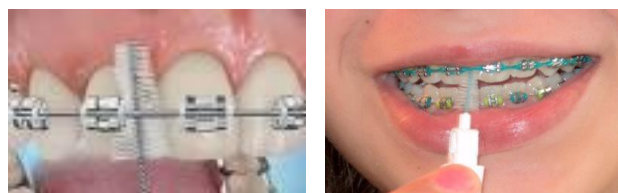
مسواک بین دندانی: مسواکهای بین دندانی وسیله دیگری برای تمیز کردن دندانها و برکتها می‌باشند. می‌توانید برای تمیز

کردن زیر سیم و اطراف براکت‌ها از آن‌ها استفاده نمائید. از این وسیله آهسته استفاده کنید تا براکت‌ها کنده نشوند این مسواک‌ها نیازی به خمیر دندان ندارند.

دهانشویه: جهت تمیزی بهتر دندان‌ها و بهبود التهاب لثه می‌توانید از دهانشویه استفاده کنید. می‌توان از دهانشویه‌های لیسترین، پروکسیل، **oral B** و یا دهانشویه‌های ایرانی نظیر **ایرشا** سود جست.



مسواک بین‌دندانی



چه غذاهایی نباید مصرف کرد؟

از آدامس، شکلات کش دار، گز، سوهان، ته دیگ، نان ساندویچی استفاده فرمائید. غذا و میوه را به قطعات کوچک قسمت کرده و آنها را، روی دندان‌های عقب قرار دهید. از گاز زدن غذا و میوه، ساندویچ، نان خشک یا تست شده، سیب، خیار، بلال، توسط دندان‌های جلو و پائین خودداری فرمائید. ابتدا هسته میوه‌های هسته دار مثل (هلو، آلوزرد، گوجه سبز، خرما، زیتون) را درآورده سپس خود میوه را به قطعات کوچک قسمت کرده، و از دندان‌های عقب برای جویدن استفاده فرمائید. برای استفاده از آجیل (پسته، بادام، فندق، گردو و تخمه) پوست آنها را خارج کرده و مغز آن را روی دندان‌های عقب قرار دهید. دقت کنید تا در داخل غذا، ریگ، استخوان جوجه یا مرغ، نان خشک یا گوشت سفت نباشد. از قرار دادن مداد و خودکار به داخل دهان خودداری فرمائید.

در صورت عدم رعایت موارد فوق یک یا چند براکت ممکن است از دندان جدا شود در این صورت بایستی با مطب تماس بگیرید تا وقت مناسبی برای شما در نظر گرفته شود.

آیا ارتودنسی دردناک است؟

در طول هفته اول پس از گذاشتن سیم‌ها، بیمار ممکن است احساس درد و ناراحتی داشته باشد. پس از گذشت چند روز، درد و ناراحتی خود به خود برطرف میشود. در صورت احساس درد، دهان را با آب نمک حدود یک دقیقه شستشو دهید در صورتی که دردها بیفتد، بیمار میتواند از مسکن ساده مثل استامینوفن استفاده نماید.

دستگاههای ارتودنسی ممکن است لثه و گونه را ملتهب نماید. که به دلیل عادت نداشتن حفره دهان با براکت های تازه قرار گرفته است که پس از یکی دو هفته برطرف می گردد. در این صورت میتوانید از مومی که به شما داده می شود استفاده کنید. کافیسست موم را بر روی براکت هایی که گونه را آزار میدهد قرار دهید.

احساس لقی دندان ها در حین ارتودنسی طبیعی است چرا که دندانها برای قرارگیری در محل جدید و مناسب باید جا به جا شوند.

دکتر میثم میرزایی

متخصص ارتودنسی و درمان ناهنجاری های فکی