



Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای  
سفیران سلامت خانواده

سلامت

# دهان و دندان



## اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی دندان را بیان کنید.
- نشانه‌ها و مراحل پوسیدگی دندان را شرح دهید.
- مشخصات لثه سالم و بیمار را بیان کنید.
- به روش صحیح مسواک بزنید.
- به روش صحیح نخ دندان بکشید.



دهان  
به‌عنوان  
اولین بخش  
دستگاه  
گوارش،  
از لب‌ها  
شروع شده  
و به حلق  
ختم می‌گردد  
و عمل  
جویدن،  
صحت  
کردن،  
خندیدن،  
چشیدن،  
گاز گرفتن و بلعیدن غذا را انجام می‌دهد.  
بلعیدن غذا را  
انجام می‌دهد

### مقدمه

دهان به‌عنوان اولین بخش دستگاه گوارش، از لب‌ها شروع شده و به حلق ختم می‌گردد و عمل جویدن، صحت کردن، خندیدن، چشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن غذا را انجام می‌دهد. ساختارهای موجود در دهان، شامل: لب‌ها، زبان، کام، فک بالا، فک پایین، دندان‌ها، لثه‌ها، حفره دهان و غدد بزاقی هستند. در داخل استخوان‌های فک بالا و پایین، دندان‌ها قرار دارند که وظایف اصلی آن‌ها عمل جویدن، صحت کردن و حفظ زیبایی صورت است. هر یک از دندان‌ها بر اساس شکل خود توانایی‌های ویژه‌ای برای بریدن (دندان‌های پیش)، پاره کردن (دندان‌های نیش) و نرم و خرد کردن (دندان‌های آسیا) غذاها دارند.

در دهان  
هر فرد به طور  
طبیعی انواع  
واسم  
میکروب‌ها وجود  
دارند ولی همه  
میکروب‌ها  
موجود  
دهان ایجاد  
پوسیدگی  
نمی‌کنند.  
در واقع انواع  
خاصی از  
میکروب‌ها  
می‌توانند  
پوسیدگی را به  
وجود آورند

## پوسیدگی دندان

میکروب‌های موجود بر روی دندان، باقیمانده‌های مواد غذایی را به اسید تبدیل می‌کنند. این اسید مینای دندان را به مرور حل کرده و پوسیدگی ایجاد می‌کند. پوسیدگی دندانی می‌تواند از یک دندان به سایر دندان‌ها سرایت کند.

## عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی دندان

علل مختلفی برای ایجاد پوسیدگی مطرح شده است اما به طور کلی می‌توان گفت چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند: **۱ میکروب‌ها:** در دهان هر فرد به طور طبیعی انواع و اقسام میکروب‌ها وجود دارند ولی همه میکروب‌های موجود در دهان ایجاد پوسیدگی نمی‌کنند. در واقع انواع خاصی از میکروب‌ها می‌توانند پوسیدگی را به وجود آورند.

**۲ مواد قندی:** مواد قندی باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند. شکل و قوام ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی نقش دارند.

**۳ مقاومت شخص و دندان:** عوامل زیادی مانند وضعیت بزاق دهان، شکل و فرم دندان‌ها، طرز قرارگیری دندان، میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب‌ها، نوع میکروب‌های موجود در حفره دهان و سلامت عمومی فرد بر میزان ایجاد پوسیدگی تأثیر دارند.

**۴ زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی دندان:** پوسیدگی دندان در یک لحظه و یک روز انجام نمی‌شود، بلکه مدت زمانی لازم است تا مینای دندان حل شده و بافت مینا از بین برود. تحقیقات نشان داده است که بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب‌های روی دندان، ۲ تا ۵ دقیقه طول می‌کشد تا اسید ایجاد شود. و بعد از ۱۰ دقیقه، میزان اسید به حداکثر مقدار خود می‌رسد. سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می‌ماند و بعد از آن به تدریج به حالت عادی برمی‌گردد. با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط دهان اسیدی می‌شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردد، با خوردن مجدد آن، محیط دهان دوباره اسیدی می‌شود. به این ترتیب، دندان‌ها دچار پوسیدگی می‌شوند.

## نشانه‌های پوسیدگی دندان

وقتی دندان‌های دچار پوسیدگی می‌شود، ممکن است یک یا چند مورد از علامت‌های زیر را داشته باشد:

❖ تغییر رنگ مینای دندان: در محل پوسیدگی، مینا قهوه‌ای یا سیاه رنگ می‌شود.

❖ سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی: گاهی میزان این تخریب کم است و فقط با معاینه دقیق مشخص می‌شود و گاهی مقدار زیادی از دندان از بین می‌رود، به طوری که شخص فکر می‌کند دندان او شکسته است.

❖ حساس بودن یا درد گرفتن دندان: در موقع خوردن غذاهای سرد، گرم، ترش و شیرین.

❖ حساس بودن یا درد گرفتن دندان: وقتی که دندان‌ها را روی هم فشار می‌دهیم.

❖ بوی بد دهان: می‌تواند به علل مختلف ایجاد شود که یکی از علت‌های آن پوسیدگی دندان‌ها است.

**نکته:** شایان ذکر است هر تغییر رنگی در سطح دندان به معنی پوسیدگی نیست.

بوی بد  
دهان؛  
می‌تواند به  
علل مختلف  
ایجاد شود  
که یکی از  
علت‌های  
آن پوسیدگی  
دندان‌ها  
است



## مراحل پیشرفت پوسیدگی دندان‌ها

پوسیدگی دندان، یک روند تدریجی است که برای ایجاد آن، زمان زیادی لازم است. مراحل ایجاد پوسیدگی، به شرح زیر است:

❖ شروع پوسیدگی از مینای دندان است که معمولاً با یک تغییر رنگ

پوسیدگی یک  
روند تدریجی  
است که  
برای ایجاد  
آن، زمان  
زیادتی لازم  
است

همراه است (قهوه‌ای یا سیاه رنگ) با ادامه پوسیدگی به لایه زیرین مینا (داخل عاج)، دندان به سرما، گرما و شیرینی حساس می‌شود و حتی گاهی در دندان، دردهای مداوم و شدید ایجاد می‌شود.

آبسه دندان: هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد، به‌طور معمول دردهای شدید شبانه، مداوم و خودبه‌خودی به وجود می‌آید و در صورت عدم درمان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می‌شود که می‌تواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد (آبسه دندان).



(شکل ۱)

## لثه سالم

لثه سالم علائمی دارد که به این صورت است: (شکل ۱).

- رنگ صورتی
- قوام سفت و محکم
- تبعیت شکل لثه از شکل و طرز قرارگرفتن دندان‌ها
- تیز بودن لبه آن به‌طوری که مثل لایه‌ای روی دندان کشیده شود.
- عدم وجود هرگونه ناهمواری یا لبه پهن بین دندان و لثه، به‌طوری که فضای بین دندان‌ها توسط لثه پر شود.
- نکته: رنگ صورتی و لبه‌های کاملاً تیز لثه از جمله علامت‌های مشخص‌کننده سلامت لثه هستند.
- در روی لثه برخی افرادی که رنگ چهره تیره دارند، لکه‌های قهوه‌ای رنگ دیده می‌شوند؛ این پدیده به معنای بیماری لثه نیست.



## التهاب لثه (ژنژیویت)

به مرحله ابتدایی بیماری لثه، التهاب لثه یا ژنژیویت گویند که به صورت قرمزی، تورم و درد در لثه‌ها دیده می‌شود و ممکن است لثه در زمان مسواک زدن خونریزی داشته باشد. وقتی التهاب لثه ادامه پیدا کند، لثه شروع به تحلیل رفتن می‌کند. به تدریج، بیماری به بافت‌های نگهدارنده دهان پیشرفت می‌کند که در نهایت باعث لقی دندان‌ها می‌شود.

## پیشگیری از پوسیدگی دندان

رعایت اصول بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت دهان و دندان‌ها ضروری است.

رعایت اصول  
بهداشتی و  
تمیز کردن  
دهان و  
دندان  
برای  
حفظ سلامت  
دهان و  
دندان‌ها  
ضروری  
است



### توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها

- ۱ مسواک زدن دندان‌ها توسط مسواک مناسب با استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید و با روش صحیح در مدت زمان مناسب و به صورت منظم
- ۲ استفاده از نخ دندان و دهان شویه‌هایی که توسط دندانپزشک تجویز می‌شوند
- ۳ تغذیه مناسب
- ۴ استفاده از فلوراید موضعی
- ۵ پوشاندن شیارهای سطح دندان (فیشرسیلنت) برای پیشگیری از ایجاد پوسیدگی در سطوح جونده دندان
- ۶ مراجعه منظم به دندانپزشک برای بررسی وضعیت دهان و دندان



## استفاده از مسواک و خمیردندان

رعایت  
بهداشت  
دهان و  
دندان باید  
از همان  
ابتدای تولد  
آغاز شود

ساده‌ترین وسیله برای تمیز کردن دهان و دندان در منزل مسواک است. باید توجه داشت که رعایت بهداشت دهان و دندان باید از همان ابتدای تولد آغاز شود. پاک کردن لثه‌های کودک توسط یک گاز مرطوب در این دوران توصیه می‌شود. با رویش اولین دندان‌های شیری که در حدود ۶ ماهگی آغاز می‌شود، تمیز کردن دندان‌ها اهمیت بیشتری می‌یابد. در صورتی که مسواک زدن مرتب از دوران کودکی به عادت کودک تبدیل گردد، رعایت بهداشت دهان و دندان در بزرگسالی منظم‌تر و برای فرد راحت‌تر است. مسواک زدن درست، وقتی است که تمام سطوح دندان‌ها و لثه به خوبی مسواک زده شود.

تمیز کردن دندان‌های کودک باید از همان ابتدای رویش اولین دندان با مسواک انگشتی یا پارچه مرطوب انجام شود. از سن دو و نیم سالگی، تقریباً با رویش همه دندان‌های کودک، باید مسواک کردن دندان‌ها توسط پدر و مادر انجام شود و تا ۴-۵ سالگی با نظارت و همکاری والدین صورت گیرد.

ایده‌آل آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی، دندان‌ها مسواک زده شوند. ولی در هر حال، در دو زمان مسواک کردن دندان‌ها حتماً باید صورت گیرد:

- ۱ شب قبل از خواب: به دلیل اینکه در زمان خواب، جریان بزاق و حرکات زبان و گونه برای تمیز کردن محیط دهان کاهش می‌یابد و دندان‌ها مستعد پوسیدگی می‌شوند.
- ۲ صبح قبل و یا بعد از صبحانه.





### شرایط یک مسواک خوب:

**۱ جنس:** موهای مسواک باید از جنس نایلون نرم و سر موهای آن گرد باشد. لذا، استفاده از مسواک با جنس موهای سخت به هیچوجه توصیه نمی‌شود. معمولاً نمی‌توان بیش از ۳ الی ۴ ماه از یک مسواک استفاده کرد. چون موهای آن خمیده و نامنظم می‌شود یا رنگ موهای آن تغییر می‌کند که در این صورت حتماً باید مسواک را عوض کرد. چنانچه پس از مدت کوتاهی شکل موهای مسواک تغییر کند، نشانه این است که فرد نادرست و خشن مسواک می‌زند.

**۲ کیفیت:** موهای مسواک باید منظم و مرتب باشد.

**۳ اندازه مسواک:** مسواک کودکان، کوچک‌تر از بزرگسالان است. همچنین اندازه دسته آن برای کودکان باید به گونه‌ای باشد که به خوبی در دست‌های کوچک آنها قرار گیرد و هنگام استفاده در دست‌شان نلغزد.

**۴ شکل مسواک:** مشخصات دسته مسواک بر اساس سلیقه افراد متفاوت است. البته دسته مسواک کمی خمیده، سطوح دندان‌های پشتی را بهتر تمیز می‌کند.

### خمیردندان

امروزه اکثر خمیردندان‌ها حاوی فلوراید هستند که سبب مقاوم‌تر شدن دندان در برابر پوسیدگی می‌شوند. خمیردندان‌ها علاوه بر خاصیت ضدپوسیدگی و ضدحساسیت، خوشبو و خوش طعم کننده دهان نیز هستند.







### دانستنی‌های خمیر دندان

❖ لازم است مسواک کردن حتماً با خمیر دندان دارای فلوراید انجام شود، زیرا فلوراید داخل خمیر دندان به کنترل پوسیدگی‌های دندانی کمک می‌کند. ولی در صورت عدم دسترسی به خمیر دندان، با آب خالی هم می‌توان مسواک کرد. استفاده از نمک خشک، جوش شیرین یا سایر پودرها برای مسواک کردن درست نیست، زیرا سبب ساییدگی مینای دندان و خراشیده شدن لثه می‌شود. استفاده از آب نمک رقیق (نصف قاشق چای خوری در یک لیوان آب جوشیده سرد) به صورت دهان‌شویه برای ضدعفونی کردن محیط دهان، کمک کننده است.

❖ بهتر است مسواک کردن به روش صحیح در فرصت مناسب، با زمان کافی و توأم با آرامش صورت پذیرد.

❖ حداقل زمان‌های مناسب برای مسواک زدن: صبح‌ها (قبل و یا بعد از صبحانه)، شب‌ها (قبل از خواب)، البته بهتر است ظهرها بعد از ناهار نیز مسواک زده شود.

❖ استفاده از خمیر دندان برای کودکان مفید است ولی در کودکانی که خمیر دندان را قورت می‌دهند (کودکان زیر ۳ سال)، بهتر است تا رفع این عادت از خمیر دندان استفاده نشود.

❖ مسواک یک وسیله شخصی است و هیچ کس نباید از مسواک فرد دیگری استفاده کند. ❖ یکی از انواع خمیر دندان‌هایی که در بازار به وفور یافت می‌شود، خمیر دندان‌های ضد جرم است که به نام خمیر دندان سیگاری‌ها نیز شناخته می‌شود. این خمیر دندان‌ها حاوی مواد ساینده بیشتری است، اما استفاده داریم از آنها باعث سایش و حساسیت دندان‌ها می‌شود. استفاده از این خمیر دندان‌ها باید محدود شود زیرا به مینای دندان صدمه می‌زند.

❖ حساسیت دندانی مشکلی نسبتاً رایج بین افراد است اما رواج فراوان استفاده از خمیر دندان‌های ساینده و سفید کننده، بر تعداد بیماران با دندان‌های حساس افزوده است. در نتیجه برای حل این مشکل، خمیر دندان‌های ضد حساسیت بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته‌اند.



## روش صحیح مسواک کردن

۱ ابتدا دهان را با آب بشویید، سپس به اندازه یک نخود خمیردندان روی مسواک قرار داده و خمیردندان را به داخل موهای مسواک ببرید.

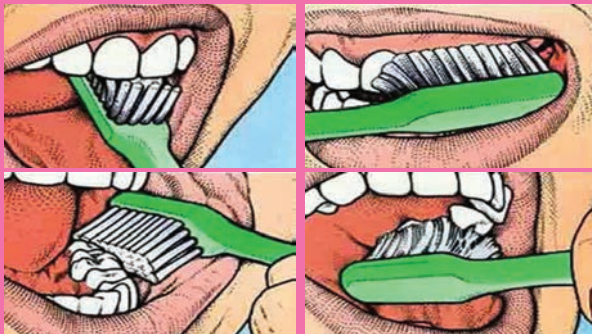
۲ دندان‌های بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود. مسواک کردن صحیح، از قسمت عقب یک سمت دهان شروع می‌شود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و چونده کلیه دندان‌ها مسواک زده می‌شود به نحوی که سر مسواک دو تا سه دندان را در هر مرحله تمیز کند. هنگام مسواک کردن باید موهای مسواک با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد. بعد از قرار دادن مسواک روی دندان و لثه، ابتدا باید حرکت لرزشی (حرکات سریع و کوتاه به سمت عقب و جلو بدون جابه‌جایی مسواک) در محل صورت بگیرد. این حرکت باید حدود ۱۵ تا ۲۰ بار برای هر دندان انجام گیرد و سپس باید با حرکت مچ دست، موهای مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح چونده چرخانده شود (شکل ۲).

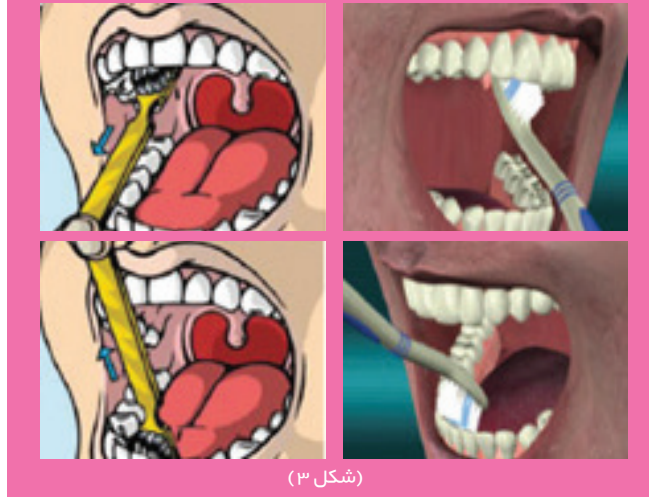
۳ تمیز کردن صحیح سطوح داخلی دندان‌ها هم مانند مسواک کردن سطوح خارجی آن صورت می‌گیرد ولی برای سطوح داخلی دندان‌های جلو، باید مسواک را به صورت عمود بر روی سطح داخلی دندان‌ها قرار داد (شکل ۳).

۴ برای مسواک کردن صحیح سطح چونده، باید موهای مسواک را در تماس با

صفحات مسواک  
کردن باید  
موهای  
مسواک با زاویه  
۴۵ درجه نسبت  
به محور طولی  
دندان در  
محل اتصال  
لثه و دندان قرار  
گیرد

(شکل ۲)





سطوح جونده قرار داده و کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی به داخل شیارهای سطح جونده وارد شود. سپس چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا به خوبی تمیز شود.

### نکته: مسواک زدن به صورت افقی و با شدت زیاد می تواند منجر به تحلیل لثه و حساسیت در نواحی طوق دندان ها گردد.

۵ چون خرده های مواد غذایی و میکروبها روی سطح زبان جمع می شوند، بهتر است روی زبان را هم با مسواک تمیز کرد. برای این کار مسواک در عقب زبان قرار می گیرد و به طرف جلو کشیده می شود. تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد.

۶ پس از مسواک کردن دندان ها و زبان، باید دهان چندین بار با آب شسته شود. وقتی مسواک کردن دندان ها تمام شد، مسواک را خوب بشویید و در جایی دور از آلودگی نگهداری کنید. توجه کنید که هیچ گاه مسواک خیس را در جعبه سر بسته نگذارید؛ چون رطوبت هوای داخل جعبه زیاد شده و رشد میکروبها را تسریع می کند.

### استفاده از نخ دندان

سطوح بین دندانی به هیچ وجه با استفاده از مسواک تمیز نمی شوند و تنها با استفاده از نخ دندان می توان این سطوح را تمیز کرد. نخ دندان، نخ نایلونی مخصوصی است که باید آن را از داروخانه تهیه کرد. نوع نخ دندان مورد استفاده فرد براساس سهولت استفاده و علاقه شخصی فرد است.

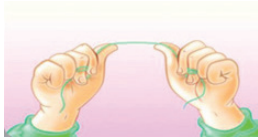
سب از  
مسواک کردن  
دندانها  
وزبان،  
باید دهان  
چندین بار با  
آب شسته شود

## برای استفاده درست از نخ دندان باید

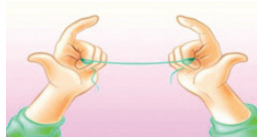
☀ قبل از استفاده، دست‌ها را با آب و صابون خوب بشویید.  
☀ حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتی‌متر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ را که بریده‌اید در هر دو دست به دور انگشت وسط بپیچید. (شکل ۴)

**نکته:** برای راحتی استفاده از نخ دندان، می‌توان دو سر نخ دندان بریده شده را به هم گره زد.

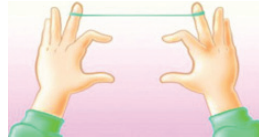
☀ سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود. به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دو دست آزاد می‌ماند. (شکل ۵)  
☀ قطعه‌ای از نخ به طول ۲ تا ۲/۵ سانتی‌متر را بین انگشتان شست و اشاره دست‌ها نگه‌دارید. (شکل ۶)  
☀ برای وارد کردن نخ بین دندان‌های فک پایین از دو انگشت اشاره و بین



(شکل ۴)



(شکل ۵)



(شکل ۶)

دندان‌های فک بالا از دو انگشت شست یا یک شست و یک انگشت اشاره استفاده کنید

☀ نخ را با حرکت شبیه اره کشیدن به آرامی به فضای بین دندان‌ها وارد کنید مراقب باشید فشار نخ، لثه را زخمی نکند. (شکل ۷)  
☀ پس از اینکه نخ را وارد فضای بین دندان‌های 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 چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید. به آرامی این عمل را انجام دهید تا به لثه مجاور دندان آسیب نرسانید. (شکل ۸)

☀ سپس قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان مجاور 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 کرده‌اید، جابه‌جا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندان‌ها تکرار کنید.

☀ پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندان‌های دیگر نخ بکشید.  
☀ استفاده از نخ دندان برای کودک باید به کمک والدینی که آموزش دیده‌اند، انجام پذیرد. پس از اینکه کودک مهارت کافی را به دست آورد، بهتر است تا مدتی با نظارت والدین این کار را انجام دهد.

☀ بهتر است روزی دو بار (شب‌ها قبل از خواب و صبح‌ها بعد از صبحانه) از نخ



(شکل ۸)



(شکل ۷)

دندان استفاده کنید. در غیر این صورت حداقل شب‌ها قبل از خواب ابتدا از نخ دندان استفاده کرده، سپس دندان‌ها را مسواک کنید.

❁ 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 می‌رود. اگر پس از یک هفته علائم برطرف نشد، باید به دندانپزشک مراجعه شود.

❁ نخ دندان کشیدن کلیه دندان‌ها حدود ۳ الی ۴ دقیقه طول می‌کشد.

**نکته مهم: به جای نخ دندان برای تمیز کردن سطوح بین دندان‌ها از هیچ نوع نخ دیگر یا وسایل سخت و نوک تیز مثل سنجاق و چوب کبریت استفاده نکنید. در ضمن توجه داشته باشید که خلال دندان وسیله‌ای است که به آسانی به لثه آسیب می‌رساند و معمولاً استفاده از آن توصیه نمی‌شود.**

❁ استفاده از نخ دندان در کودکان برای نواحی بین دندان‌ها با تماس نزدیک ضروری است. در دوره دندان‌های شیری، استفاده از نخ دندان تنها برای دندان‌های پشتی و توسط والدین، توصیه می‌شود.

## بوی بد دهان

بوی بد دهان نباید با بوی آزار دهنده زودگذری که ناشی از خوردن غذا (مثل سیر) یا سیگار کشیدن است، اشتباه شود.

بوی بد دهان صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب بوده و خود به خود پس از صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان برطرف می‌شود.

چنانچه فرد به صورت دائم دچار بوی بد دهان باشد، نشان‌گر نوعی بیماری است که علل متعددی دارد: علل داخل دهانی و علل خارج دهانی.

**نکته:** در هنگام مواجه شدن با چنین مشکلی با تأکید بر رعایت اصول بهداشت دهان و دندان و زبان (مسواک کردن زبان) به دندانپزشک مراجعه کنید.

## عوامل داخلی بوی بد دهان

- ۱ رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان
- ۲ اشکال در ترشح بزاق یا قطع ترشح بزاق
- ۳ دندان‌های پوسیده عفونی
- ۴ ناهنجاری‌های دندان‌ی و ردیف نبودن دندان‌ها در فک‌ها و گیر کردن مواد غذایی
- ۵ بیماری‌های لثه‌ای
- ۶ مشکل زبان (به علت وجود شیارها بر روی آن و تمیز نشدن آنها)
- ۷ پروتزهای دندان‌ی نامناسب
- ۸ جراحی‌های دهان و کشیدن دندان و عدم توجه به توصیه‌های دندانپزشک
- ۹ ضایعات بدخیم دهانی



## عوامل خارج دهانی بوی بد دهان

- ۱ بیماری‌های بینی
- ۲ سینوزیت
- ۳ بیماری‌های دستگاه تنفسی فوقانی
- ۴ بیماری‌های ریوی
- ۵ بیماری‌های دستگاه گوارش
- ۶ اختلالات و تغییرات هورمونی زمان بلوغ یا حاملگی
- ۷ دیابت
- ۸ مصرف الکل و انواع دخانیات
- ۹ سایر بیماری‌های سیستمیک: بیماری‌های سیستمیک بیماری‌هایی هستند که دستگاه‌های مختلف بدن را دچار اختلال می‌کنند، مثل دیابت، فشار خون و...





### توصیه‌های خودمراقبتی از دندان‌های طبیعی

- ✿ حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.
- ✿ بعد از مسواک زدن، مسواک را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.
- ✿ هر چند وقت یکبار مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نامنظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد، اصلاً مناسب نیست.
- ✿ پس از مسواک زدن، لثه‌های خود را با انگشت ماساژ دهید.
- ✿ در صورت پوسیدگی دندان، هر چه سریع‌تر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ✿ حتی اگر هیچ مشکلی ندارید، سالی یکبار برای معاینه دهان و دندان به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ✿ روزی یکبار با استفاده از نخ دندان، سطوح بین دندان‌ها را تمیز کنید. نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. در این صورت لای دندان‌ها طی مسواک زدن بهتر شسته می‌شود.
- ✿ اصول صحیح مسواک زدن و کشیدن نخ دندان را رعایت کنید.
- ✿ شیار بین لثه و دندان، محل مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم‌دندانی است. تمیز کردن این ناحیه از دندان‌ها در پیشگیری از بیماری‌های لثه بسیار موثر است.

### توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی

#### در سلامت دهان و دندان

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارائه می‌دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه کار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

#### توصیه‌های بهداشت دهان و دندان:

- ✿ روزانه دهان خود را با آب و نمک رقیق شستشو دهید.
- ✿ هر ده روز یک بار از یکی از روش‌های زیر به منظور تقویت لثه استفاده کنید:
  - مالیدن مخلوط نمک و عسل به لثه و دندان‌ها و شستن آن بعد از ۱۰ دقیقه
  - مالیدن مخلوط عسل و سرکه به لثه و دندان‌ها و شستن آن بعد از ۱۰ دقیقه
  - مالیدن جوشانده گلنار (گل انار) و مخلوط پودر گیاه مورد در سرکه به لثه‌ها
- ✿ جویدن کندر باعث تقویت لثه می‌شود.
- ✿ به منظور رفع بوی بد دهان مصرف روزانه ۱۰ عدد مویز که به جای دانه آن پودر هل در آن ریخته شده باشد، توصیه می‌شود.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دفتر طب ایرانی و مکمل

مرکز مدیریت شبکه

معاونت بهداشت

اداره سلامت دهان و دندان

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

دفتر آموزش و ارتقای سلامت