

# جرمگیری عمیق دندان

در دندانپزشکی، **جرمگیری عمیق دندان** یک روش موثر برای بهبود بهداشت دهان و حفظ سلامت دندان‌ها است. این روش، با تمیز کردن ناحیه‌هایی از دندان که به راحتی قابل دسترسی نیستند، از تجمع جرم و پلاک جلوگیری می‌کند. با استفاده از ابزارهای ویژه و تکنیک‌های حرفه‌ای، جرمگیری عمیق دندان به عنوان یک روش پیشرفته و موثر در بهبود بهداشت دهان و جلوگیری از بیماری‌های دندانی شناخته می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر از جرمگیری عمیق دندان کفایت تا انتهای این مقاله با مهر از کارت همراه باشید.

با تهیه **بیمه دندانپزشکی** می‌توانید **هزینه دندانپزشکی** درمانی و زیبایی خود را تا ۵۰٪ کاهش دهید...

## منظور از جرمگیری عمیق دندان چیست؟

جرمگیری دندان، یا بروساژ دندان، یکی از روش‌های پیشرفته در زمینه دندانپزشکی است که جهت پاکسازی عمیق پلاک و کلکولوس (تارتار) از سطح دندان و زیر خط لثه استفاده می‌شود. پلاک، که به دلیل تجمع باکتری‌ها روی سطح دندان‌ها شکل می‌گیرد، می‌تواند منجر به بیماری‌های لثه شود. هنگامی که پلاک به طور کامل پاک نشود، باکتری‌ها می‌توانند التهاب لثه را تحریک کنند. و لثه از دندان جدا شده و پاکت‌هایی در اطراف دندان ایجاد می‌شود.

جرمگیری دندان با استفاده از ابزارهای ویژه انجام می‌شود که پلاک و کلکولوس را از سطح دندان‌ها و اطراف پاکت‌ها برطرف می‌کند. این فرآیند به بهبود بهداشت دهان و جلوگیری از بیماری‌های لثه کمک می‌کند. در صورت عدم درمان مناسب، بیماری لثه می‌تواند منجر به کاهش تراکم استخوان و از بین رفتن اتصال دندان به استخوان شود. بنابراین، جرمگیری دندان به عنوان یک روش پیشگیری و درمانی موثر در حفظ سلامت دهان و دندان‌ها شناخته می‌شود.

کدام روش کارساز تر است؟ **بلیچینگ یا جرمگیری دندان!**

## جرمگیری عمیق دندان برای چه کسانی مناسب است؟

افرادی که به طور منظم به دندانپزشک مراجعه نمی‌کنند و به تمیزی و بهداشت دهان خود توجه نمی‌کنند، به راحتی ممکن است به مشکلات جدی دندانی مانند تجمع جرم و پلاک دچار شوند. در این موارد، جرمگیری عمیق دندان می‌تواند به عنوان یک راهکار جهت تمیز کردن و بهبود وضعیت دندان‌ها و لثه‌ها مورد استفاده قرار گیرد.

**سفید شدن دندان با زنجبیل چگونه است؟**

## فواید جرمگیری دندان

جرمگیری دندان به عنوان یک روش پیشگیری و مراقبت از سلامت دهان و دندان‌ها، فواید متعددی دارد. در ادامه، برخی از این فواید را بررسی می‌کنیم:

- پیشگیری از پوسیدگی و تشکیل حفره‌ها: جرمگیری دندان می‌تواند از پوسیدگی و کرم‌خوردگی دندان جلوگیری کند. با از بین بردن پلاک احتمال بروز حفره‌ها کاهش می‌یابد. این اقدام می‌تواند به حفظ سلامت دندان‌ها و جلوگیری از نیاز به درمان‌های درازمدت مربوط به پوسیدگی کمک کند.
- پیشگیری از بیماری‌های لثه: جرمگیری دندان نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های لثه دارد. با پاکسازی منظم پلاک زیر خط لثه، احتمال بروز عفونت‌های لثه و پریودنتیت کاهش می‌یابد. این عمل می‌تواند به حفظ سلامت لثه و استحکام دندان‌ها کمک کند.

- حفظ زیبایی دندان: جرم‌گیری دندان می‌تواند به لکه‌ها روی سطح دندان‌ها پایان دهد. مصرف موادی مانند چای، قهوه و تنباکو می‌تواند لکه‌های رنگی روی دندان‌ها ایجاد کند. با از بین بردن این لکه‌ها و پاکسازی سطح دندان‌ها، می‌توان به دندان‌های سفیدتر و زیباتر دست یافت.
- کاهش بوی بددهان: جرم‌گیری دندان می‌تواند از بوی بددهان جلوگیری کند. پلاک و ترسیبات بر روی سطح دندان‌ها می‌توانند باعث تولید بوی نامطبوع شده و باکتری‌های بدبویی را به وجود بیاورند. با پاکسازی دوره‌ای دندان‌ها و جرم‌گیری، بوی بددهان کاهش می‌یابد و تا حدی تازگی و طراوت دهان را حفظ می‌کند.
- جلوگیری از عفونت‌های دهانی: جرم‌گیری دندان می‌تواند به درمان و پیشگیری از عفونت‌های دهانی کمک کند.

**جرم‌گیری دندان** را با مهر از کارت با ۵۰٪ کاهش هزینه انجام دهید!

## نحوه جرم‌گیری دندان

جرم‌گیری دندان یکی از مراحل مهم در بهداشت دهان و دندان است که به تمیز کردن رسوبات دندان و پلاک از روی سطح دندان‌ها و فضاهای میان‌دندانی می‌پردازد. این فرآیند توسط دندانپزشک یا تکنسین دهان و دندان انجام می‌شود.

۱. جرم‌گیری با استفاده از ابزار دستی: در این روش، دندانپزشک با استفاده از ابزارهای دستی مانند سکویپر (اسکرپیر) یا ابزارهای جرم‌گیری دندان خاص، رسوبات و پلاک را از سطح دندان‌ها و فضاهای میان‌دندانی تخلیه می‌کند. این ابزارها معمولاً از فلزات غیر قابل زنگ تهیه می‌شوند و برای از بین بردن رسوبات سفت و سخت مانند سنگ دندان کاربرد دارند.
۲. جرم‌گیری با استفاده از ابزارهای اولتراسونیک: این روش با استفاده از ابزارهای اولتراسونیک که ارتعاشات فراصوتی تولید می‌کنند، رسوبات و پلاک را از سطح دندان‌ها و فضاهای میان‌دندانی حذف می‌کند. این ابزارها علاوه بر برداشتن رسوبات، امکان شستشوی دندان‌ها و ضدعفونی کردن مناطق جرم‌گیری شده را نیز دارند.
۳. جرم‌گیری با استفاده از پولیش: این روش شامل استفاده از ابزارهای پاینگ‌دارنده یا ابزارهای پولیش‌کننده است که با حرکات پریردنتالی و چرخشی، رسوبات و پلاک را از سطح دندان‌ها و فضاهای میان‌دندانی برداشت می‌کنند. این ابزارها معمولاً به همراه پاست‌های پولیش‌کننده و ماده‌های پولیش‌کننده مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در هر صورت، جرم‌گیری دندان بهتر است توسط یک دندانپزشک حرفه‌ای انجام شود. دندانپزشک شما با بررسی وضعیت دندان‌ها و لثه، به شما روش مناسب جرم‌گیری را توصیه خواهد کرد و این فرآیند را با دقت و بهداشت صورت خواهد داد.

**بهترین سفید کننده دندان در داروخانه چیست؟**

## چه مدت یکبار نیاز به جرم‌گیری دندان است؟

تعیین فرکانس دقیق جرم‌گیری دندان برای هر فرد به وضعیت دندان‌ها، سلامت لثه و عوامل دیگری که در تشکیل رسوبات دندان نقش دارند، بستگی دارد. عواملی مانند عادات بهداشت دهان و دندان، نوع و کیفیت تغذیه، وضعیت عمومی سلامتی و همچنین رژیم دارویی فرد در تعیین فرکانس جرم‌گیری دندان تأثیرگذار هستند.

به طور کلی، برای اکثر افراد بهتر است هر شش ماه یکبار جرم‌گیری دندان انجام دهند. این فرکانس به عنوان یک راهنمای عمومی پیشنهاد می‌شود تا رسوبات دندان و پلاک به حداقل برسند و از بروز مشکلات لثه و بیماری‌های دندان جلوگیری شود. اما، در مواردی ممکن است دندانپزشک شما فرکانس جرم‌گیری را براساس نیازهای خاص شما تعیین کند.

گر شما دارای مشکلات خاصی مانند بیماری لثه، سابقه برداشتن دندان‌ها یا داروهایی که روی سلامت دندان‌ها تأثیر می‌گذارند هستید، ممکن است نیاز به جرم‌گیری مکرر داشته باشید.

**کاربرد ژل سفید کننده دندان فوری**

## مراقبت‌های پس از جرم‌گیری عمیق دندان

- تغذیه مناسب: پس از جرم‌گیری، توصیه می‌شود حداقل تا دو ساعت اول چیزی نخورید. همچنین، در مدت ۴۸ الی ۷۲ ساعت اول پس از جرم‌گیری، به مصرف مواد غذایی نرم محدود شوید. از مصرف غذاهای گرم یا تند نیز تا زمانی که لثه‌ها بهبود یابند، خودداری کنید.
- اجتناب از تنباکو: حداقل تا ۷۲ ساعت پس از جرم‌گیری، از هیچ یک از محصولات تنباکو استفاده نکنید. استفاده از تنباکو می‌تواند روند بهبودی را آهسته کند و ممکن است عوارض جانبی را افزایش دهد.
- بهداشت دهان و دندان: در شب اول پس از جرم‌گیری، ناحیه جرم‌گیری شده را با حرکات بسیار آرام و دقیق مسواک بزنید. روز بعد، می‌توانید به آرامی نخ دندان کشیدن را آغاز کنید. به تدریج در هفته‌های بعد، به مسواک زدن و نخ دندان کشیدن عادی بازگردید.
- شستشوی دهان با آب‌نمک گرم: سه بار در روز، دهانتان را با آب‌نمک گرم بشویید. برای این کار، یک قاشق سوپ‌خوری نمک را در یک فنجان آب گرم حل کنید و دهانتان را به آرامی و دقیق شستشو دهید. این کار می‌تواند در کاهش درد و ورم به شما کمک کند.

## سخن پایانی

جرم‌گیری عمیق دندان با امکانات و تکنیک‌های پیشرفته این روزها به یکی از بهترین روش‌ها برای حفظ بهداشت دهان و دندان‌ها تبدیل شده است. این روش کمک می‌کند تا جرم و پلاک دندان‌ها به طور کامل و دقیق از بین برود. و عوارض جانبی ناشی از تجمع جرم و پلاک مانند بیماری‌های لثه‌ای پیش نیاید. قطعاً با مشاوره با دندانپزشک خود درباره این روش، می‌توانید بهترین تصمیم را برای بهبود بهداشت دهان و حفظ سلامت دندان‌های خود بگیرید.

منابع: الهام گرفته از مجموعه مقالات بین المللی ISI درباره [جرم‌گیری دندان](#)

