

جرمگیری لثه: مراقبت از بهداشت لثه برای حفظ دهان سالم

به طور کلی **جرمگیری لثه** یک راه درمانی برای از بین بردن پلاک، رسوبات و جرم های دندان و لثه میباشد. لثه ها یکی از عناصر مهم و اساسی هستند که در نتیجه محافظت از آن ها به حفظ بهداشت دهان و دندان کمک میکنند. این بافت های حساس نقش های مختلفی همچون نگهداری دندان ها، حفظ استحکام دندانی، و جلوگیری از بیماری های لثه ایفا می کنند. جرمگیری لثه در واقع اقدامی است که به شما کمک می کند از سلامت لثه ها و دهان خود محافظت کنید.

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

علائمی که نشان میدهند نیاز به جرمگیری لثه دارید

- احساس بوی بد در دهان
- لق شدن دندان ها
- مشکل داشتن در جویدن غذا
- خونریزی کردن لثه
- احساس درد و حساسیت در لثه و دندان ها

آیا با مهر از کارت میتوان **جرمگیری عمیق دندان** انجام داد؟

اهمیت لثه در حفظ بهداشت دهان

لثه ها نقش اساسی در نگهداری از دندان ها و حفظ بهداشت دهان دارند. آن ها بافت های خونی و عصبی را در خود دارند و بصورت یک بافتی نرم دندان ها را در بر گرفته اند. با توجه به اهمیت لثه ها اگر به هر دلیلی آسیب ببینند یا به بیماری مبتلا شوند، مشکلات جدی مانند خونریزی لثه، التهاب لثه، و حتی منجر به از دست دادن دندانها خواهند شد.

تفاوت بین جرمگیری لثه و جرمگیری دندان

بین این دو مورد شباهت ها و تفاوت هایی وجود دارد. در وهله اول هر دوی این موارد رسوبات و پلاک های ایجاد شده بر دندان و لثه را از بین میبرند. اما تفاوت این دو مورد در این است که جرمگیری دندان پلاک هایی را که بر قسمت قابل مشاهده دندان ایجاد شده اند را از بین می برند. اما جرمگیری لثه به منظور از بین بردن رسوبات و پلاک های ایجاد شده در قسمت های عمیق تر و بین دندان و لثه، زیر لثه و خط مرزی دندان ها را از بین میبشد.

تفاوت بلچینگ و جرمگیری دندان در چیست؟

روش های موثر در جرمگیری لثه

مسواک زدن منظم

یکی از کار های پر اهمیت برای کمک به جرمگیری لثه ها استفاده کردن از مسواک با سر نرم و انجام حرکت ملایم به صورت منظم میباشد. این حرکات ملایم به کمتر شدن تراکم های زاید و پیشگیری از ایجاد پلاک دندان کمک می کنند. این کار را حداقل دو بار در روز انجام دهید.

استفاده از نخ دندان

نخ دندان کشیدن یکی از فعالیت های مهم در جرمگیری لثه است. با استفاده از نخ دندان، می‌توانید به تمیزی مناطقی از دندان که مسواک به سختی به آنجا دسترسی دارد، بپردازید و از تشکیل پلاک در این مناطق جلوگیری نمایید.

استفاده از دهانشویه

دهانشویه‌هایی که حاوی مواد ضد باکتری و ضد التهاب هستند می‌توانند به عنوان یک روش جلوگیری از بیماری‌های لثه مورد استفاده قرار بگیرند. استفاده از دهانشویه به طور منظم می‌تواند به تقویت اثرات جرمگیری کمک کند.

مراجعه به دندانپزشک

مراجعه به دندانپزشک نقش بسیار مهمی در جلوگیری از مشکلات لثه دارد. با انجام بررسی‌های دوره‌ای و انجام درمان‌های لازم، دندانپزشک می‌تواند به شناسایی زودهنگام و درمان بیماری‌های لثه کمک کند.

با مهراز کارت **جراحی لثه** را با کاهش هزینه ۵۰٪ توسط متخصص انجام دهید!

[سفید شدن دندان با زنجبیل چگونه است؟](#)

مزایای جرمگیری لثه

- زیباتر دیده شدن دندان ها
- از بین رفتن بوی بد دهان
- از بین رفتن بیماری های لثه و در نتیجه سلامت لثه
- حفظ سلامت دندان ها و در نتیجه کاهش پوسیدگی دندان
- از بین رفتن جرم ها و رسوب های ایجاد شده روی دندان
- کاهش عمق پاکت لثه

[کاربرد ژل سفید کننده دندان فوری](#)

مشکلات ناشی از جرمگیری لثه غیر اصولی

لق شدن دندان ها: این مورد بسیار نادر است اما در صورتی که جرمگیری بیش فرد متخصص انجام نشود میتواند این زیان را به بار آورد.

شدت گرفتن بیماری لثه: گاهی اوقات جرم و پلاک ها به طور کامل از بین نمیروند و زیر لثه باقی میمانند. در این صورت گفته میشود که پاکسازی و روند درمان به صورت ناقص انجام شده و در نتیجه آسیب و عفونت لثه را به همراه خواهد داشت.

آیا جرمگیری لثه با درد همراه است؟

جرمگیری دندان نیازی به استفاده از امپول بی حسی ندارد اما با توجه به اینکه لثه بافتی حساس تر نسبت به دندان ها میباشد و درمان، عمقی تر است از امپول بی حسی استفاده میشود. در نتیجه شما در حین درمان دردی را حس نخواهید کرد.

کدام روش کارساز تر است؟ [بلنچینگ یا جرمگیری دندان!](#)

مراحل جرمگیری لثه

۱. تزریق کردن بی حسی موضعی
۲. تراش دادن و تخلیه کردن رسوب و جرم
۳. استفاده کردن فیبر آنتی بیوتیک در محل جرم گیری
۴. معاینه برای تایید پروسه درمان

دوره نقاهت بعد از انجام جرمگیری لثه چقدر است؟

بعد از حدود ۱۵ روز شما میتوانید تاثیر جرمگیری لثه را با کمتر شدن خونریزی ها و حساسیت ها، از بین رفتن رنگ تیره لثه و شفاف شدن لثه ها کاملا حس کنید.

توصیه میشو تا دو ماه بعد از انجام جرمگیری از نوشیدن و خوردن غذا های سرد و داغ خودداری کنید. زیرا در صورت رعایت نکردن این موارد ممکن است باعث ایجاد ناراحتی در فرد شود.

-یکی از موارد دیگری که برای محافظت لثه ها ضروری است استفاده از انواع مواد غذایی مفید در این زمینه میباشد. مصرف مواد غذایی دارای ویتامین C و آهن به بهبود سلامت لثه کمک می کند.

-دوری از عادت های مضر مانند سیگار که به بیماری های لثه و آسیب به لثه ها منجر می شوند، ضروری میباشد.

[بهترین سفید کننده دندان در داروخانه چیست؟](#)

سخن پایانی

جرمگیری لثه از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. با انجام روش های جرمگیری منظم مانند مسواک زدن، استفاده از نخ دندان، و استفاده از دهانشویه، می توانید به بهبود و حفظ سلامت لثه و دندان های خود بپردازید. همچنین، مراجعه به دندانپزشک برای بررسی های دوره ای از اهمیت بالایی برخوردار است تا بهداشت دهان و لثه ها را حفظ کرده و از بروز مشکلات جلوگیری نمایید.

نکته ای که حائز اهمیت میباشد و در این مقاله بسیار بر آن تاکید شد این است که شما باید برای درمان خود نزد پزشک متخصص بروید تا از آسیب های پس از درمان در امان باشید و متحمل خسارت بر سلامتی خود نشوید.

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