

# مراقبت های بعد از جرمگیری دندان

جرم گیری دندان ها مانند دیگر اقدامات دندان پزشکی نیاز به مراقبت هایی دارد. در صورت رعایت نکات لازم پس از جرم گیری دندان ها فرد بهترین نتیجه را از درمان خود به دست می آورد. در این صورت در هزینه های مجدد صرفه جویی می شود. و رعایت نکردن این نکات باعث می شود تا نتیجه دلخواه از درمان و هزینه های انجام شده برای جرم گیری دندان به دست نیاید. و باعث شود تا درمان مجدد در مدت کوتاه تری انجام شود. در این مطلب به بیان مراقبت های بعد از جرمگیری دندان می پردازیم.

با داشتن [بیمه دندانپزشکی](#) میتوانید [تعرفه دندانپزشکی](#) درمانی و زیبایی خود را تا ۵۰٪ کاهش دهید...

## بعد از جرم گیری دندان چه کارهایی انجام دهیم؟

### ۱- استفاده از دهانشویه بعد از جرم گیری

از مهمترین نکات در مراقبت های بعد از جرم گیری دندان استفاده از دهانشویه است. افرادی که دندان های خود را جرم گیری می کنند لازم است که در مورد استفاده از نوع دهانشویه از دندان پزشک خود سوال کنند تا مناسب ترین آنها را با دندان های خود استفاده کنند. دندان پزشک بعد از جرم گیری دندان های شما به استفاده از بهترین نوع دهانشویه راهنمایی می کند. استفاده از دهانشویه باعث بهبود در التهاب لثه ها می شود.

[سفید کردن دندان در خانه](#) به چه روش هایی امکان پذیر است؟

آیا با مهر از کارت میتوان [جرمگیری عمیق دندان](#) انجام داد؟

### ۲- مسواک زدن بعد از جرم گیری

از دلایل اصلی که باعث جمع شدن جرم و پلاک روی دندان ها می شود عدم استفاده از مسواک است. به طور کلی افرادی که به طور صحیح و کامل مسواک نمی زنند دچار جرم دندان می شوند. به همین علت توصیه می شود که بعد از جرم گیری دندان ها از دندان پزشک خود بخواهید تا روش صحیح مسواک زدن را به شما آموزش دهد. همچنین بهتر است بعد از مسواک زدن با حوصله بیشتری این کار را انجام دهید. تا در آینده به جرم گیری مجدد نیاز پیدا نکنید. و یا اینکه فاصله زمانی بیشتری تا درمان بعدی داشته باشید.

[عوارض جرم گیری دندان چیست؟](#)

آیا لقی شدن دندان بعد از جرمگیری واقعیت دارد؟

### ۳- انتخاب مسواک مناسب

انتخاب یک مسواک مناسب در سلامتی دندان ها بسیار تاثیر گذار است. مخصوصا بعد از جرمگیری دندان ها لثه ها ملتهب می شوند. بنابراین دندان پزشک به استفاده از مسواک نرم توصیه می کند. یکی از مهمترین مراقبت های بعد از جرمگیری دندان انتخاب مسواک مناسب است.

آیا [جرمگیری دندان درد دارد](#)؟

### ۴- استفاده از خمیر دندان مناسب بعد از جرم گیری

خمیر دندان هایی که خاصیت سفید کنندگی دارند دارای ذراتی هستند که باعث ساییده شدن دندان ها می شود. که به مرور زمان به مینای دندان آسیب می رساند. به همین جهت توصیه می شود که از خمیر دندان های سفید کننده به طور مداوم استفاده نشود. همچنین خمیر دندان هایی که دارای فلوراید زیادی هستند استفاده از آنها بعد از جرمگیری دندان باعث به وجود آمدن لکه هایی روی دندان ها می شود.

دندان ها پس از جرمگیری حساسیت شان نسبت به گرما و سرما زیاد می شود. به همین دلیل استفاده از خمیر دندان هایی که مخصوص دندان های حساس هستند پیشنهاد می شوند. بنابراین بهتر است که بعد از جرم گیری دندان ها توصیه دندان پزشک در مورد خمیر دندان مناسب را انجام دهید.

آیا جرمگیری دندان عوارض دارد؟ معایب جرمگیری دندان چیست؟

آموزش روش سفیدی دندان با سیر در منزل...

## ۵- خوردن غذاهای مناسب

از جمله مراقبت هایی که پس از جرم گیری دندان لازم است داشتن رژیم غذایی مناسب است. مصرف کردن غذاهای سفت باعث شده تا به مینای دندان و تاج دندان آسیب وارد شود. جرم های دندان روی تاج و یا زیر لثه جمع می شوند. جرم های زیر لثه به جهت آنکه دیده نمی شوند خطرناک ترند. وجود این جرم ها سبب می شود که به مرور زمان بافت لثه آسیب پذیر شود. عفونت لثه و تحلیل رفتن آن باعث شده که دندان لق شود. لق شدن دندان هایی که دچار عفونت لثه هستند بعد از جرم گیری بیشتر مشخص می شود. بنابراین بعد از جرم گیری دندان ها تا مدتی از خوردن مواد غذایی سفت خودداری نمایید. تا لثه بتواند خود را ترمیم کند و مقاومت خود را به دست آورد.

بیمه دندان پزشکی برای جرم گیری دندان

قیمت بلیچینگ دندان با کاهش هزینه مهرآز کارت چقدر است؟

## ۶- پرهیز از خوردن و آشامیدن مواد غذایی رنگی

برای ماندگاری و دوام بیشتر نتیجه جرم گیری دندان ها و سفید ماندن آنها لازم است تا در ۲۴ ساعت اول بعد از جرم گیری از آشامیدن و خوردن مواد غذایی رنگی پرهیز نمایید. همچنین بهتر است ه طور کلی مصرف این نوع خوراکی ها را کاهش دهید تا دندان هایتان سفیدی خود را بیشتر حفظ کنند.

سفید شدن دندان بدون کامپوزیت چگونه انجام میشود؟

سفید شدن دندان با زنجبیل چگونه است؟

## ۷- مصرف نکردن غذاهای سرد و گرم

همانطور که در بالا گفته شد دندان ها بعد از جرم گیری حساس می شوند. حساسیت به مواد خوراکی سرد و گرم تا چند روز ادامه دارد. بنابراین بهتر است از خوردن بستنی و چای داغ و دیگر خوراکی هایی که ماهیت سرد و داغ دارند پرهیز کنید. تا حساسیت دندان هایتان از بین برود.

آموزش جرمگیری دندان به روش سنتی در خانه

آموزش سفید کردن دندان ها با نمک در منزل...

## ۸- پرهیز از خوردن غذاهای اسیدی و یا شیرین و چسبناک

از دیگر مواد خوراکی که لازم است در زمانی که دندان ها حساس هستند پرهیز شود خوراکی های اسیدی مانند آلبیمو و لواشک و دیگر ترشجات است. همچنین خوراکی های شیرین و چسبنده مانند عسل و خرما را در این مدت مصرف نکنید. مواد غذایی چسبناک مانند میوه های خشک ، پفک و آدامس و مانند اینها را تا زمانی که حساسیت دندان هایتان تمام نشده نخورید. مصرف این نوع مواد باعث شده که جرم و پلاک روی دندان های تازه جرم گیری شده تان جمع شود.

### هزینه جرمگیری دندان با داشتن مهراز کارت

آیا جرمگیری دندان با فشار آب امکان پذیر است؟

### **۹- استفاده از محلول آب نمک**

شستشوی دهان با محلول آب نمک یا سرم فیزیولوژی می تواند در پیشگیری از عفونت لثه ها و نیز بهبودی سریع التهاب لثه بعد از جرمگیری کمک کند.

### **۱۰- چکاپ های ماهیانه**

مراجعات به دندان پزشکی هر ۶ ماه یک بار برای انجام چکاپ و معاینات و بررسی سلامت لثه و دندان ها در سلامت دهان بسیار حائز اهمیت است.

### **۱۱- عدم مصرف سیگار**

سیگار به دلیل داشتن نیکوتین برای دندان ها بسیار مضر است. تغییر رنگ دندان ها و جمع شدن پلاک و جرم روی دندان ها با مصرف سیگار دوبرابر می شود. به همین جهت توصیه می شود که بعد از جرم گیری دندان از مصرف آن پرهیز کنید.

### آموزش جرمگیری دندان خانگی

استفاده از زردچوبه و گلاب برای سفیدی دندان

از بین بردن جرم دندان سریع چگونه امکان پذیر است؟

## **عدم رعایت مراقبت های بعد از جرم گیری دندان چه عوارضی دارد؟**

### **-احساس ناراحتی و درد در دندان و لثه**

همانطور که گفته شد بعد از جرم گیری دندان ها به سرما و گرما حساس می شوند. و لثه ها نیز ملتهب می شوند. رعایت نکردن نکات بهداشتی مانند مسواک زدن، استفاده از خمیر دندان های ضد حساسیت و دیگر مواردی که در بالا بیان شد. سبب می شود که درد در دندان ها و لثه ها به وجود آید.

### **-جمع شدن مجدد جرم روی دندان ها**

### **-زرد شدن دندان ها**

دیگران مطالعه میکنند:

کاربرد ژل سفید کننده دندان فوری

مراقبت بعد از پر کردن دندان چگونه است؟

آموزش سفید کردن دندان با نشاسته در منزل

تفاوت بلچینگ و جرمگیری دندان در چیست؟

روش جرمگیری دندان ارتودنسی شده چگونه است؟

دستگاه جرمگیری دندان خانگی چگونه کار میکند؟

منابع: الهام گرفته از مجموعه مقالات بین المللی ISI درباره جرمگیری دندان

