

# مسواک ارتودنسی چیست؟

آموزش مسواک ارتودنسی: همانطور که می دانیم ارتودنسی برای مرتب سازی دندان های نامنظم و نامرتب است. که منظره ی زشت و نامطلوب را برای فرد ایجاد می کند. و در روحیه ی فرد اثرات مخربی ایجاد می کند. بنابراین رسیدن به نتیجه ی مطلوب برای فرد بیمار بسیار مهم است.

با توجه به اینکه مدت زمان درمان ارتودنسی طولانی است. و ممکن است چندین ماه یا سال طول بکشد. این مطلب اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان را دو صد چندان می کند تا فرد بیمار به خواسته ی شیرین خود که داشتن لبخندی زیباست برسد.

## ارتودنسی برای چه کسانی مناسب است؟ افراد واجد شرایط چه کسانی هستند؟

به بیان دیگر می توان گفت که درمان ارتودنسی از جانب دندانپزشک زیبایی است. و پیشگیری و رعایت بهداشت دهان و دندان از جانب فرد بیمار است، چون در درمان ارتودنسی خصوصاً ارتودنسی ثابت فضای مناسبی برای ماندن خرده های غذا و ایجاد و رشد انواع باکتری ها فراهم می گردد که اگر رعایت اصول بهداشتی نشود اسباب پوسیدگی و تخریب دندان ها به وجود می آید.

به عبارت دیگر انباشته شدن باکتری های موجود در براکتهای روی دندان ها خطر پوسیدگی دندان را افزایش می دهد. اسید تولید شده توسط باکتری ها به تدریج سطح دندان را در خود حل می کند. در نتیجه لک شدن سطح دندان اتفاق می افتد. که در نهایت به پوسیدگی دندان می انجامد. اگر چه همه به یک میزان مستعد پوسیدگی و لک شدن دندان نیستند. اما به هر جهت تاثیرات مخربی بر روی روند درمان دارند.

جهت استفاده از خدمات بیمه دندانپزشکی با مشاورین مهر از کارت تماس حاصل نمائید.

## رعایت بهداشت دهان و دندان

آشنا ترین شیوه ی رعایت بهداشت دهان و دندان، مسواک زدن است که تاثیرات فراوانی در رسیدن به این مهم دارد.

### نکات مسواک زدن در طول ارتودنسی:

از آن جا که مواد غذایی به راحتی به براکت های ارتودنسی می چسبند و در میان اتصالات آن گیر می کند. انواع مختلفی از مسواک طراحی شده تا این عمل مهم به خوبی انجام شود.

۱. مسواک مخصوص ارتودنسی، چون کمترین آسیب را به لثه ها می زند.
۲. هر مسواک نرمی که به اندازه کافی کوچک باشد نیز مناسب است.
۳. مسواک بین دندانی (پروکسا براش)، پرزهای سراسر این مسواک بسیار ظریف است. و شبیه به لوله پاککن است. با مسواک بین دندانی می توان پشت و اطراف سیم ارتودنسی، بند، کش و براکت ها را کاملاً تمیز کرد.
۴. مسواک برقی، استفاده از مسواک برقی نیز اشکالی ندارد. به شرطی که پرزهای آن نرم باشد و قدرت مسواک را پایین نگه دارد تا به براکت ها آسیب نزند.

برای دیدن تعرفه دندانپزشکی اینجا کلیک کنید.

### شیوه ی صحیح مسواک زدن در دوره ارتودنسی

- با توجه به اینکه بیشترین تجمع خرده های غذایی و پلاک میکروبی در نواحی طوق دندانها است، بیمار ارتودنسی می بایست توجه ویژه ای به این قسمت ها نشان بدهد. برای این منظور مسواک با زاویه ۴۵ درجه بین لثه و براکت قرار گرفته و با حرکت چرخشی به آسانی نواحی مجاور لثه تمیز می شود.

- سطح جونده دندان ها را هم می توان با حرکات رفت و برگشتی به دفعات مناسب پاک سازی کرد.
- یکی از قسمت هایی که در مسواک کردن از آن غافل میشویم، پشت دندان هاست که باید با همان زاویه ی ۴۵ درجه و حرکات چرخشی به صورت متناوب برس شود.
- یکی از موارد مهم دیگر زبان است که به خاطر داشتن پرزهای ریز جایگاه خوبی برای رشد باکتری ها ست و می توان با حرکت رفت و برگشتی مسواک به خوبی آن را پاک سازی کرد.
- بیمار ارتودنسی می تواند از یک مسواک بین دندانی نیز برای تمیز کردن اطراف و زیر براکت و سیم ارتودنسی بهره بگیرد. نکته مهم در مورد مسواک ارتودنسی، لزوم دقت کافی بیمار در عدم آسیب به سیم ارتودنسی می باشد.

آیا میدانید **قیمت ارتودنسی دو دندان جلو** با مهراز کارت ۳۰٪ کاهش هزینه دارد؟

## نکاتی مهم در بهداشت دهان و دندان در ارتودنسی

- دندان ها را باید به خوبی پس از هر وعده غذایی با خوردن تنقلات و قبل از خوابیدن مسواک بزنید و یا اگر امکان مسواک زدن نبود به میزان کافی آب را در دهان خود قرقره کنید.
- برای تسلط بر روش صحیح مسواک زدن باید وقت بگذارید و تمرین کنید.
- مدت زمان مناسب مسواک زدن حدود ۵ دقیقه است.
- باید هنگام مسواک زدن فشار کافی را اعمال کنید تا پرزهای مسواک را روی بافت لثه حس کنید.
- از **خمیردندان** حاوی فلوراید به میزان کم استفاده کنید و خمیر دندان را قورت ندهید.
- دو یا سه بار در روز، پس از هر وعده اصلی غذایی مسواک بزنید.
- تمام سطوح دندان ها و دهان را مسواک بزنید؛ به عبارت دیگر بالا، پشت و جلوی دندان ها، روی زبان و داخل گونه ها یعنی محل های مورد علاقه باکتری ها را مسواک بزنید.
- براکت ها را دائما بررسی کنید و اگر شکسته یا لق شده بود به متخصص ارتودنسی خود مراجعه کنید.
- راه تشخیص داشتن بهداشت مناسب دهان و دندان در ارتودنسی تمیز و براق به نظر رسیدن براکت ها و امکان مشاهده لبه های آنها به وضوح می باشد.

جهت مشاهده **هزینه ارتودنسی دندان** کلیک کنید

جهت تهیه بهترین بیمه دندانپزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید.

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

MEHRAZ  
مهراز کارت