

# محافظ دندان چیست؟

محافظ دندان (نایت گارد) وسیله محافظی است که داخل دهان بر روی دندان ها قرار داده می شود. اگر بیمار عادت به **دندان قروچه** (براکسیسم) داشته باشد، درمان های متعددی برای جلوگیری از این عادت مضر پیشنهاد می شود که پرکاربردترین آن ها نایت گارد (محافظ دهان) است. این وسیله هنگام خوابیدن و استراحت کردن در داخل دهان بین دندان های بالا و پایین قرار می گیرد و تغییر قابل توجهی را در کیفیت خواب و سلامتی بیمار ایجاد می کند. استفاده از این ابزار باعث می شود بین دندان ها تماس و سایشی نباشد. نایت گارد نوعی پروتز متحرک و از جنس پلاستیک مقاوم است. همچنین نایت گارد به صورت سفارشی، بر اساس تجویز دندانپزشک تهیه می شود. همچنین تنها تفاوت، مواد به کار برده شده در ساخت آن هاست و تمایز اصلی کاربرد متفاوتشان است.

## انواع نایت گارد (محافظ دندان)

گارد نایت ها یا محافظ های دهانی به دو دسته کلی محافظ دهانی ورزشی و نایت گارد تقسیم می شوند. نایت گارد در شب و برای محافظت از دندان ها، در برابر سایش و **دندان قروچه**، خرو پف، وقفه تنفسی یا آپنه، تسکین یا کاهش درد ایجاد شده در فک بر اثر دندان قروچه و همچنین کاهش فشار و استرس مورد استفاده قرار می گیرد.

**جهت تهیه بیمه دندانپزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید**

**مشاهده هزینه مشاوره قبل از ازدواج توسط متخصص**

### محافظ ورزشی

محافظ ورزشی ابزاری برای محافظت از دندان ها، لثه ها و لب ها هنگام ورزش کردن است. پیشگیری از ضربه دیدن دندان ها و صرف هزینه برای تهیه یک محافظ دهان بسیار بهتر از پرداخت هزینه ای گزاف برای ترمیم دندان های شکسته است. بهتر است هم کودکان و هم بزرگسالان در حین انجام ورزش های تماسی پر برخورد از محافظ های دهانی استفاده کنند. استفاده از این ابزار باعث محافظت صورت و سر در برابر ضربات وارده در ورزش های تماسی و غیرتماسی می شود. محافظ دهانی در ورزش معمولاً دندان های بالا را پوشش می دهد و از آسیب هایی مانند صدمه لب و گونه ها، آسیب دیدگی زبان، شکستگی فک و لب پر شدن یا شکستگی دندان ها جلوگیری می کند.

محافظ دهانی یا نایت گارد بر حسب نحوه ساخت متفاوت است. برای استفاده از نایت گارد گاهی اوقات از دندان ها قالب گیری شده و هر نایت گارد مختص فرد ساخته می شود. نوعی از محافظ دهانی نیز بدون قالب گیری است و در داروخانه ها آماده به فروش می رسد. نایت گارها بر حسب جنس و میزان پوشش نیز متفاوت هستند. این انواع شامل نایت گارد سخت و بادوام و همچنین نایت گارد نرم و راحت تر می شود. همچنین نایت گارد با پوشش متفاوت نیز وجود دارد. به طوری که بعضی از محافظ های دهان کل دندان های بالا و پایین را به طور کامل می پوشاند و برخی از نایت گاردها هم با پوشش دهی جزئی فقط بعضی دندان های مشکل ساز را می پوشاند.

**جهت مشاهده هزینه مشاوره و روانشناسی کلیک کنید**

### محافظ دندان مناسب

گارد نایت مناسب، با دوام، راحت و جذاب است. تمیز کردن آسان، خوب ماندن در دهان، مختل نکردن تنفس و عدم ایجاد مشکل در گفتار نیز از ویژگی های یک محافظ دهانی خوب است.

**جهت مشاهده تعرفه دندانپزشکی سال کلیک کنید.**

## نگهداری از نایت گارد

بهتر است محافظ را قبل و بعد از استفاده با آب سرد یا دهانشویه بشویید. یا آن را با خمیردندان و مسواک تمیز کنید. همچنین آن را در ظرف مخصوص با دریچه ای برای عبور هوا نگهداری کنید. هر چند وقت یکبار ساییده شدن نایت گارد را نیز بررسی کنید.

## مدت زمان استفاده از محافظ دندان

زمانی که باید نایت گارد مورد استفاده قرار بگیرد در افراد و شرایط مختلف متفاوت است. بهتر است در تمامی سال های فعالیت ورزشی محافظ دهانی استفاده شود. در مواردی مانند دندان قروچه و یا آپنه نیز بسته به شدت مشکلی که دارید، مدت زمان استفاده از نایت گارد به نظر پزشک متخصص بستگی دارد. به طور کلی گفته می شود بین ۵ تا ۱۰ سال استفاده از نایت گارد زمان می برد.

جهت استفاده از خدمات [دندانپزشکی ارزان](#) با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

