

مراقبت حین درمان ارتودنسی بسیار مهم است!

مراقبت حین درمان ارتودنسی : [ارتودنسی](#) درمانی است. که برای مرتب کردن دندان‌ها انجام می‌شود. و در نهایت، لبخندی زیبا به بیمار اهدا می‌کند. اما در طول درمان با این روش باید توجه و دقت مضاعفی در مراقبت از دندان‌ها و رعایت بهداشت آن‌ها داشته باشید. در این مطلب با ما همراه باشید. تا مراقبت‌های لازم در حین درمان با ارتودنسی را مورد بررسی قرار دهیم.

مراقبت حین درمان ارتودنسی به معنای مراقبت بهداشت و وسایل ارتودنسی است. تمیز کردن بریس و سیم‌کشی دندان‌ها شاید در ابتدا کار سختی به نظر برسد. اما با یادگیری روش‌های مراقبتی به راحتی و بدون کلافه شدن می‌توانید کارهای لازم را انجام بدهید. علاوه بر این رعایت بهداشت دهان و دندان در طول درمان بسیار حائز اهمیت است. حتی اگر فکر می‌کنید در زمینه بهداشت دهان و دندان حرفه‌ای هستید، باز هم بهتر است شیوه صحیح مسواک زدن و نخ دندان کشیدن حین ارتودنسی را با متخصص مرور کنید. مراقبت از ارتودنسی شامل پیچیدگی‌هایی است که فقط یک متخصص می‌تواند اطلاعات لازم در این زمینه را به شما ارائه دهد.

[فوق تخصص دندانپزشکی کودکان](#) در کدام مرکز فعالیت دارد؟

جایگذاری بریس اصلاً دردناک نیست اما برای عادت کردن به آن چند روزی زمان لازم است و ممکن است در روزهای اول غذا خوردن یک مقدار با سختی همراه باشد. به علاوه در روزهای اول ممکن است فشار سیم‌کشی باعث ایجاد درد در دندان‌ها و اطراف لب‌ها و گونه‌ها شود. این امر نشان‌دهنده شروع فرایند منظم شدن دندان‌هاست. شستشو با آب‌نمک گرم التهاب و ناراحتی را تسکین می‌دهد. علاوه بر آن می‌توانید از وکس و موم سیلیکونی که دندان‌پزشک در اختیار شما قرار می‌دهد برای تسکین درد و ناراحتی استفاده کنید یا از داروخانه مسکن تهیه کنید. درد و ناراحتی روزهای اول به‌مرور از بین می‌رود و با عادت کردن دندان‌ها به بریس، غذا خوردن نیز آسان‌تر می‌شود.

جهت مشاهده [هزینه ارتودنسی دندان](#) و تعرفه [تخفیف ارتودنسی](#) کلیک کنید.

[عوارض ارتودنسی دندان بزرگسالان](#) چیست؟

مراقبت حین درمان ارتودنسی: ویزیت‌های منظم ماهانه

ویزیت‌های منظم برای تنظیم بریس، تغییر سیم قوسی ارتودنسی و نظارت بر پیشرفت کلی درمان، مراقبت حین درمان ارتودنسی محسوب می‌شود که بسیار مهم است. جدی گرفتن این جلسات و حضور مطابق زمان‌بندی تعیین‌شده شرط لازم برای موفقیت درمان است. بعد از هر جلسه ناراحتی مختصری ایجاد می‌شود که موقتی است و به‌زودی رفع می‌شود.

[مدت زمان ارتودنسی دندان](#) چقدر است؟

نحوه مراقبت از بریس‌های مختلف

ارتودنسی متحرک

پلاک ارتودنسی متحرک را هنگام مسواک زدن و نخ کشیدن از دهان خارج کنید. این امر موجب می‌شود تمیز کردن دندان‌ها و پلاک راحت‌تر صورت گیرد. پلاک متحرک باید با مسواک معمولی و خمیردندان و یا ریتینر برای تمیز شود.

جهت مشاهده [قیمت دندان مصنوعی](#) کلیک کنید

ارتودنسی ثابت

در ارتودنسی ثابت احتمال گیرکردن ذرات غذا در براکت‌ها افزایش می‌یابد، بنابراین تمیز کردن آن‌ها اهمیت مضاعفی دارد.

موارد اورژانسی درمان ارتودنسی

شکستن سیم

شکستن سیم مشکل شایعی است. خم کردن یا بریدن سیم در این حالت فقط وضعیت را بدتر می‌کند بنابراین در صورتی که سیم در لثه یا گونه فرو می‌رود، سر سیم را با وکس ارتودنسی یا پنبه مرطوب ببوشانید و به سرعت با متخصص ارتودنسی تماس بگیرید.

شل شدن بند یا براکت

در صورتی که بریس شکسته یا شل شده باشد حتماً جهت ترمیم به یک متخصص ارتودنسی مراجعه کنید اما تکان خوردن جزئی براکت با استعمال مقداری موم قابل‌رفع است. برای این کار بند شل شده را با احتیاط بردارید، دقت داشته باشید که باند لثه محل مناسبی برای جمع شدن بزاق و باکتری‌ها است.

جهت تهیه بیمه دندانپزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

عوارض تمیز نکردن بریس

عدم توجه کافی به تمیز کردن بریس باعث ایجاد لکه و جرم روی دندان‌ها می‌شود. علاوه بر آن دهان نیز بدبو شده و حتی می‌تواند به پوسیدگی دندان، بیماری لثه و سایر مشکلات جدی دهان و دندان منجر شود. سهل‌انگاری در تمیز کردن بریس طول درمان را نیز افزایش می‌دهد. اگر وضعیت دندان‌ها بسیار وخیم باشد، ممکن است لازم باشد بریس از دهان خارج شده و تا بازگشت سلامت دهان و دندان درمان متوقف شود.

رعایت بهداشت دهان و دندان در طول دوره ارتودنسی

رعایت بهداشت دهان و دندان در طول دوره ارتودنسی بسیار مهم است. حتماً در طول این دوره دندان‌ها را ۳ یا ۴ بار در روز مسواک بزنید و پس از آن از دهانشویه استفاده کنید. حداقل روزی یکبار نخ دندان بکشید.

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

روش صحیح مسواک زدن حین ارتودنسی

پس از هر وعده غذایی دندان‌ها را با توجه و دقت کافی مسواک بزنید به طوری که همه نقاط به خوبی تمیز شوند. روش صحیح مسواک زدن حین ارتودنسی به شرح زیر است:

- مسواک را موازی با زمین کنار دندان بگیرید. اگر از مسواک برقی استفاده می‌کنید سر آن را از یک دندان به دندان دیگر مطابق قوس طبیعی لثه و دندان‌ها حرکت دهید.
- مسواک را چند ثانیه روی هر دندان نگه‌دارید. مسواک برقی را نیازی نیست روی دندان فشار دهید فقط چند ثانیه روی هر دندان بگذارید بماند.
- سطح داخلی، بالای دندان‌ها و همچنین دندان‌های عقب دهان یعنی آسیاها را فراموش نکنید.
- برای تمیز کردن براکت‌ها مسواک را به صورت زاویه‌دار روی آن‌ها بگیرید، تمیز کردن زیر سیم‌ها را فراموش نکنید.

به خاطر داشته باشید که مسواک یا خمیردندان برای داشتن اثرگذاری لازم باید هر سه ماه یکبار تعویض شوند.

جهت مشاهده تعرفه دندانپزشکی سال کلیک کنید

روش‌های نخ کشیدن حین ارتودنسی

بریس و سیم‌کشی دندان گیر غذایی را به‌شدت افزایش می‌دهد به همین خاطر در طول دوره درمان حتماً لازم است هر شب بعد از مسواک زدن دندان‌ها را نخ بکشید. دقت داشته باشید نخ معمولی مناسب استفاده در این دوره نیست و حتماً باید از نخ مخصوص "threader floss" برای نخ کشی دندان‌ها استفاده شود. طریقه نخ کشیدن حین ارتودنسی به شرح زیر است:

- نخ را زیر سیم ببرید و وارد فضای بین دو دندان کنید. نخ را بکشید تا طول کافی از آن در هر دو دست باقی بماند، سپس سر هر نخ را با یک انگشت اشاره بگیرید.
- نخ را به آرامی چند بار بین دندان‌ها جلو و عقب ببرید.
- پس از آن که به خط لثه رسیدید، نخ را به شکل C حلقه کنید.
- زیر خط لثه را نیز با حرکت ملایم رو به بالا و پایین نخ بکشید.
- نخ را با احتیاط بیرون بکشید و سپس تمام این مراحل را برای بقیه دندان‌ها تکرار کنید.

در صورتی که حین کشیدن نخ دندان لثه خونریزی کرد نگران نشوید این امر کاملاً طبیعی است. لثه‌ها به‌مرور به نخ کشیدن عادت می‌کنند و سفت می‌شوند.

دهان‌شویه

شستشوی دهان با دهان‌شویه فلوراید دو بار در روز لازم است.

خمیردندان

نوع خمیردندان در این دوره اصلاً اهمیتی ندارد بلکه در این دوران مسواک زدن به دفعات مورد نیاز و دقت کافی است که اهمیت زیادی دارد.

غذاهایی که در این دوره باید از آنها اجتناب کرد

خوردن خوراکی‌های سفت و چسبناک در طی مدت ارتودنسی ممنوع است. خوردن گوشت خشک یا سفت، پاستیل و ذرت بوداده در این مدت توصیه نمی‌شود زیرا می‌توانند موجب شکسته شدن بریس شوند و همچنین پاک کردن ذرات آنها دشوارتر است و در نهایت می‌تواند به پوسیدگی دندان‌ها منجر شود.

جهت تهیه **بهترین بیمه دندان پزشکی** با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

مهراز کارت