

مراقبت از ارتودنسی دندان

مراقبت صحیح و درست از ارتودنسی، کلید موفقیت درمان و رسیدن به لبخندی زیبا و سالم است. ارتودنسی، یکی از رایج‌ترین روش‌ها برای اصلاح ناهنجاری‌های دندانی و فکی است. اما برای رسیدن به نتیجه دلخواه و حفظ سلامت دندان‌ها، باید بتوانید از آن مراقبت کنید. در این مقاله از مهر از کارت، به صورت جامع به راه‌های نگهداری و مراقبت از ارتودنسی دندان می‌پردازیم.

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

مهم‌ترین نکات در مراقبت از ارتودنسی

اهمیت بهداشت دهان و دندان:

همه ما میدانیم که رعایت بهداشت دهان و دندان برای همه حائز اهمیت می‌باشد، اما برای افرادی که تحت درمان ارتودنسی هستند رعایت این امر ضروری‌تر می‌باشد. به این دلیل که وسایلی که در حین درمان ارتودنسی (از جمله ارتودنسی ثابت و ارتودنسی متحرک) مورد استفاده قرار می‌گیرند در اصلاح نامرتبی دندان‌ها بسیار موثر هستند اما به راحتی هم باعث گیر کردن ذرات غذا و در نتیجه تشکیل پلاک در اطراف دندانها میشوند.

مسواک زدن دقیق:

با استفاده از مسواک نرم و خمیردندان حاوی فلوراید، حداقل دو بار در روز و به مدت دو دقیقه مسواک بزنید.

نخ دندان کشیدن:

روزانه یک بار برای تمیز کردن بین دندان‌ها و زیر سیم‌های ارتودنسی از نخ دندان استفاده کنید.

استفاده از دهانشویه:

برای کاهش تجمع باکتری‌ها و تازه نگه داشتن دهان از دهانشویه استفاده کنید.

[ارتودنسی دندان](#) را توسط متخصص، با جدیدترین روش و مناسب‌ترین قیمت در کلینیک‌های دندانپزشکی مهر از کارت انجام دهید!

محدودیت‌های غذایی ارتودنسی دندان

اجتناب از خوردن غذاهای سفت و چسبناک:

مانند آدامس، آبنبات سفت، سیب، هویج خام، ذرت بو داده و...

بریدن غذاها به قطعات کوچک:

برای کاهش فشار روی براکت‌ها و سیم‌ها میوه و غذاها به قطعات کوچک تقسیم شوند.

مراقب غذاهای رنگی و اسیدی باشید:

خوردن غذاهای رنگی و اسیدی می‌تواند باعث تغییر در رنگ براکت‌ها شوند.

مراقبت از سیم و براکت‌های ارتودنسی

مواظب اشیاء سخت باشید:

امتناع از جویدن مداد، ناخن و سایر اشیاء سخت.

مراجعه به دندانپزشک:

در صورت شل شدن سیم یا براکت، مراجعه به دندانپزشک ضروری می‌باشد.

مشکلات رایج ارتودنسی و راه حل آن‌ها

زخم دهان:

برای پوشاندن قسمت‌های زیرین ارتودنسی از موم ارتودنسی استفاده می‌شود.

درد دندان:

در هنگام دندان درد از مسکن‌های تجویزی توسط دندانپزشک مصرف کنید.

اهمیت مراجعه منظم به دندانپزشک:

• چکاپ‌های منظم:

برای بررسی پیشرفت درمان مراجعه به دندانپزشک و چکاب‌های منظم ضروری می‌باشد.

• تمیز کردن حرفه‌ای:

برای حذف رسوبات و پلاک‌های دندانی و رعایت بهداشت دهان و دندان.

روز اول بعد از انجام ارتودنسی دندان‌ها

جایگذاری بریس‌ها دردناک و جای نگرانی نیست. بریس‌ها باید در دهانتان و روی دندان‌ها تنظیم شود. در نتیجه ممکن است غذا خوردن برای شما به مدت کوتاهی با وقفه مواجه شود. در بعضی موارد خاص مشاهده شده که دندان‌ها حساس شوند.

سه روز اول بعد از انجام ارتودنسی دندان

در سه روز اول ارتودنسی که هنوز بریس‌ها در دهانتان تنظیم نشده اند ممکن است کمی احساس درد و ناراحتی در دندان‌ها و اطراف لب‌ها و گونه‌ها حس کنید. دلیل آن هم این است که دندان‌ها هنوز به فشار ناشی از بریس‌ها عادت ندارند، در این شرایط برای کاهش دادن درد و ناراحتی، می‌توانید از موم یا سیلیکون استفاده کنید که باید روی بریس‌ها به کار برده شود. همچنین استفاده از داروهای مسکن و ضد درد مثل ژلوفن بدون نیاز به نسخه پزشک هم توصیه می‌شود. شستشوی دهان با آب گرم و نمک هم تأثیر بسزایی در کاهش درد دارد.

هفته اول بعد از ارتودنسی دندان

ناراحتی و دردی که ناشی از قرار دادن بریس ها ایجاد شده بود، از بین خواهد رفت. بعد از گذشت یک هفته دندان‌ها به وجود بریس‌ها عادت میکنند و در نتیجه غذا خوردن هم راحت‌تر می‌شود.

مراقبت از ارتودنسی دندان شامل چه نکاتی است؟

- بیمار باید بعد از قرار گرفتن دستگاه ارتودنسی در دهان، بهداشت دهان و دندان خود را رعایت کند.
- استفاده از مسواک مخصوص ارتودنسی و نخ دندان ضروری میباشد.
- از دهانشویه مخصوص برای شستشوی دهان استفاده کنید.
- در صورت احساس درد پس از قرار دادن دستگاه در دهان، بیمار می‌تواند با اجازه متخصص ارتودنسی از مسکن استفاده کند.
- خودداری از خوردن غذاهای سفت مانند ته دیگ، ذرت و غیره.
- بیمار باید در حین درمان ارتودنسی از انجام ورزش‌های رزمی خودداری کند یا در هنگام انجام آن ورزش‌ها حتما از محافظ دستگاه ارتودنسی استفاده کند.

بایدها و نبایدهای مراقبت از ارتودنسی دندان

- کودکان باید در صورت شنا کردن به صورت طولانی مدت، دستگاه متحرک ارتودنسی را از دهان خود خارج کنند تا در تنفس‌شان مشکلی ایجاد نشود.
- برای جلوگیری از وقفه در درمان، در جلسات تعیین شده برای ارتودنسی به صورت مرتب حضور داشته باشند.
- اگر جراحی فک همراه با ارتودنسی انجام داده‌اید تا چند روز از مسواک زدن در این ناحیه خودداری کنید و برای رعایت بهداشت دهان خود میتوانید از یک دستمال تمیز استفاده کنید.
- استفاده از غذاهای آبدی بعد از جراحی فک تا چند روز ضروری میباشد.
- در صورت بروز هر گونه مشکلی حتما جراح فک خود را مطلع کنید.
- اگر از دستگاه ارتودنسی متحرک استفاده می‌کنید در حفظ و نگه‌داری آن کوشا باشید و از قرار دادن آن در دسترس کودکان و حیوانات خانگی امتناع کنید.
- با رعایت این نکات، می‌توانید از ارتودنسی خود به بهترین نحو مراقبت کرده و به لبخندی زیبا و سالم دست پیدا کنید.

بیمه دندانپزشکی

بیمه دندانپزشکی مهر از با کاهش هزینه ۵۰ درصدی به عموم مشتریان این اطمینان را به شما میدهد که بتوانید با کمترین هزینه، سلامت دندان‌های خود را تضمین کنید. همانطور که میدانید هزینه‌های مرتبط با خدمات دندانپزشکی در دسته گران‌ترین خدمات درمانی قرار می‌گیرد. از این رو داشتن یک بیمه دندانپزشکی جهت کاهش هزینه‌های این خدمات میتواند در این شرایط بسیار کمک‌کننده باشد. در نتیجه شما میتوانید با انتخاب یک بیمه دندانپزشکی مناسب هزینه‌های خود را به طرز قابل توجهی کاهش دهید.

خرید بیمه دندانپزشکی

شما میتوانید با **خرید بیمه دندانپزشکی** مهر از از کاهش هزینه ۵۰ درصدی واقعی برای تمامی خدمات درمانی و زیبایی دندانپزشکی خود بهره‌مند شوید. همچنین از مزایای خرید کارت تخفیف دندانپزشکی مهر از میتوان به امکان استفاده از خدمات بلافاصله پس از صدور کارت اشاره کرد. همچنین امکان مراجعه به نزدیکترین مراکز درمانی در سراسر کشور جهت استفاده از خدمات را خواهید داشت. برای دریافت این بیمه میتوانید از طریق سایت و شبکه‌های اجتماعی و یا به صورت حضوری و تلفنی نیز اقدام نموده و در سریع‌ترین زمان ممکن بیمه‌نامه خود را در محل مورد نظرتان دریافت نمایید.

ارزان‌ترین بیمه دندانپزشکی

شما میتوانید تنها با پرداخت حق عضویت اولیه تا یک سال از ارزان‌ترین بیمه دندانپزشکی با عنوان مهر از کارت، بدون پرداخت هیچگونه هزینه جانبی دیگری استفاده نموده و همچنین میتوانید تا ۵ سال متوالی پس از دریافت مهر از کارت با

پرداخت یک سوم هزینه اولیه آن را تمدید نمایید. علاوه بر این شما به ازای دریافت خدمات در مراکز درمانی مهراز کارت میتوانید از کاهش هزینه ۵۰ درصد واقعی استفاده نمایید و این در حالی است که بسیاری از مراکز بیمه نهایتاً ۱۰ تا ۲۰ درصد از هزینه های دندانپزشکی را پوشش میدهند.

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

