

# مراقبت های بعد از کامپوزیت دندان

داشتن کامپوزیت دندان راهی برای بهبود ظاهر دندان ها و یا پوشاندن آسیب های دندان محسوب میشود. اما این روش زیبایی مانند سایر روش ها نیز نیاز به مراقبت داشته تا بتواند زیبایی خودش را حفظ کند و دوام بیاورد. در این مقاله از مهرآز به بررسی روش های متعدد برای **مراقبت های بعد از کامپوزیت دندان** میپردازیم تا بتوانید عملکرد آن را به خوبی حفظ نمایید و از آسیب زود هنگام جلوگیری نمایید.

با تهیه **بیمه دندانپزشکی** میتوانید **هزینه دندانپزشکی** درمانی و زیبایی خود را تا ۵۰٪ کاهش دهید...

موارد مهمی که در این مقاله میخوانید:

====> **چرا مراقبت های بعد از کامپوزیت مهم است؟**

====> **مراقبت های ضروری بعد از کامپوزیت دندان**

====> **چه چیزهایی به کامپوزیت صدمه میزند؟**

## چرا مراقبت های بعد از کامپوزیت مهم است؟

با توجه به اینکه کامپوزیت های دندانی از مقاومت خوبی برخوردار هستند، اما باید بدانید که برخی کار های آسیب زا میتوانند صدمه جدی به کامپوزیت ها وارد کرده و باعث ناراحتی شوند. اما در صورتی که بتوانید به خوبی و با توجه به دستور العمل های مناسب برای کامپوزیت دندان پیشروی کنید میتوانید علاوه بر اینکه از بروز آسیب جلوگیری مینمایید، موجب ماندگاری آن نیز باشید.

**کامپوزیت دندان** ارزان و با کیفیت را از ما بخواهید! بیمه دندانپزشکی مهرآز کارت

## مراقبت های ضروری بعد از کامپوزیت دندان

### مسواک زدن صحیح و منظم از روش های مراقبت های بعد از کامپوزیت:

- مسواک نرم: هنگام خرید مسواک دقت نمایید که مسواک هایی با موهای گرد و نرم را تهیه نمایید تا به سطح کامپوزیت صدمه نزنید.
- فشار ملایم: برای مسواک زدن آن را به سطح دندان فشار ندهید.
- حرکات دایره ای: سعی کنید مسواک خود را بصورت دایره ای و با حرکات کوتاه روی دندان حرکت دهید.
- زبان و لثه ها: در هنگام مسواک زدن زبان و لثه های خود را فراموش نکنید.

### استفاده منظم از نخ دندان برای مراقبت های بعد از کامپوزیت:

- روزی یک بار: به منظور پاک کردن ذرات غذا و باکتری از میان دندان ها باید حداقل یکبار در طول شبانه روز از نخ دندان استفاده نمایید.
- نخ دندان مناسب: از نخ دندان هایی که روکش آنها موم یا نایلون است استفاده کنید.

### دهانشویه بدون الکل:

- بعد از مسواک زدن: در صورتی که پس از مسواک زدن، از دهانشویه بدون الکل استفاده نمایید، علاوه بر اینکه موجب خوشبو شدن دهان میشود باکتری ها را نیز از بین میبرد.

### رژیم غذایی مناسب از راه های مراقبت های بعد از کامپوزیت:

- غذاهای سفت: در صورتی که از مواد غذایی سفت مانند آجیل ها و یا هرچیز سفت دیگر مصرف کنید امکان آسیب به کامپوزیت ها بالاتر میرود.
- مواد غذایی رنگی: مود غذایی رنگدار میتوانند باعث تغییر رنگ و یا لک شدن کامپوزیت ها شوند.
- مواد اسیدی: مصرف مواد اسیدی میتوانند بسیار آسیب زا باشند و علاوه بر کامپوزیت به مینای دندان نیز صدمه بزنند.
- غذاهای چسبناک: خوراکی های چسبناک را تا حد ممکن مصرف نکنید.

## مراجعه منظم به دندانپزشک برای مراقبت های بعد از کامپوزیت:

- چکاپ های روتین: با مراجعه منظم و طبق دستور به دندانپزشک، شرایط کامپوزیت های خود را مورد بررسی قرار دهید.

## ترک عادات های مضر که به کامپوزیت آسیب می رسانند

- دندان قروچه: در صورتی که دندان قروچه دارید میتواند به کامپوزیت دندان شما آسیب زده و موجب شکستن آن شود.
- باز کردن درب بطری با دندان: با انجام این کار ممکن است آسیب جبران ناپذیری به کامپوزیت وارد نمایید.
- جویدن ناخن و اشیاء سخت: این عادات نا مناسب میتوانند بسیار آسیب زا باشند.

## چه چیزهایی به کامپوزیت صدمه میزند؟

### ۱. جویدن مواد سخت

در صورتی که عادات نامناسبی مانند جویدن ناخن دارید و یا مواد غذایی سفت مصرف میکنید، بهتر است بدانید که این کارها میتوانند باعث آسیب جدی و شکستگی کامپوزیت دندان شما شوند.

### ۲. مصرف خوراکی های رنگی

در ادامه مطالب بررسی مراقبت های بعد از کامپوزیت باید گفت که در صورتی که عادت به مصرف مواد غذایی رنگی دارید بهتر است به منظور جلوگیری از تغییر رنگ و لک شدن کامپوزیت، مصرف این نوع خوراکی ها را محدود نمایید. در صورتی که تمایل به مصرف این دسته از خوراکی ها داشتید بهتر است به میزان کم مصرف نمایید و پس از مصرف کاملاً دندان های خود را تمیز کنید.

### ۳. کشیدن سیگار یا سایر دخانیات

استفاده از دخانیات به دلیل وجود مواد رسوب کننده موجود در آن میتواند موجب عوض شدن رنگ کامپوزیت دندان و در نتیجه تیره تر شدن آن بشود.

### ۴. جویدن ناخن ها

این عادت نامناسب همانطور که گفته شد به کامپوزیت ها صدمه زده و میتواند باعث شکستگی یا ترک خوردن آنها بشود.

### ۵. استفاده از دندان ها برای باز کردن اشیاء

در صورتی که عادت به انجام این کار آسیب زا دارید بهتر است هرچه زودتر آن را کنار گذاشته ترک نمایید. این کار با فشاری که به کامپوزیت وارد میکند میتواند ایجاد شکستگی کند.

### ۶. نوشیدن نوشیدنی های بسیار داغ یا سرد

با مصرف نوشیدنی هایی که خیلی داغ یا سرد هستند ممکن است به دلیل انبساط و یا انقباضی که در مواد کامپوزیت ایجاد میشود به کامپوزیت ها صدمه وارد کند. در صورتی که به تازگی کامپوزیت کرده اید از مصرف نوشیدنی های بسیار داغ یا سرد پس از انجام کامپوزیت خودداری نمایید.

## ۷. مسواک زدن با برس سفت

در صورت استفاده از مسواک هایی با موهای سفت می‌توانید به کامپوزیت‌ها آسیب بزنید. به منظور حفظ سلامت و عملکرد کامپوزیت‌ها بهتر است که با استفاده از مسواک‌های نرم با فشار متوسط اقدام به تمیز کردن دندان‌های خود کنید.

## ۸. اجتناب از دهانشویه‌های حاوی الکل و مواد شیمیایی

دهانشویه‌های الکلی و حاوی مواد شیمیایی قوی می‌توانند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به سطح کامپوزیت دندان‌ها وارد کنند. این محصولات ممکن است لایه محافظ کامپوزیت را از بین برده و به مرور زمان باعث تغییر رنگ و کدر شدن آن‌ها شوند. به جای این محصولات، بهتر است از دهانشویه‌های ملایم و فاقد الکل استفاده کنید تا سلامت کامپوزیت‌های دندان‌های خود را حفظ کنید.

## ۹. رعایت بهداشت دهان و مراقبت منظم از دندان‌ها

عدم توجه به بهداشت دهان و دندان می‌تواند منجر به تجمع پلاک‌ها و باکتری‌ها در اطراف کامپوزیت‌ها شود. این تجمع می‌تواند به دندان‌های طبیعی آسیب رسانده و باعث تخریب و تغییر رنگ کامپوزیت‌ها گردد. بنابراین، رعایت روزانه بهداشت دهان، مسواک زدن منظم و استفاده از نخ دندان برای تمیز نگه داشتن اطراف کامپوزیت‌ها امری ضروری است. همچنین توصیه می‌شود به طور منظم برای معاینه دندان‌ها به دندانپزشک مراجعه کنید تا وضعیت کامپوزیت‌ها بررسی شود.

## ۱۰. جلوگیری از وارد کردن فشار اضافی به دندان‌ها

افرادی که به دلیل استرس یا عادت‌های نادرست مانند دندان‌قروچه، فشار زیادی به دندان‌های خود وارد می‌کنند، باید مراقب باشند که این عادت‌ها به کامپوزیت‌ها آسیب نرسانند. فشار مداوم می‌تواند منجر به ترک خوردن یا شکستگی کامپوزیت‌ها شود. در چنین شرایطی، دندانپزشکان معمولاً استفاده از محافظ دهانی را توصیه می‌کنند تا از فشارهای اضافی جلوگیری شود.

## ۱۱. پرهیز از استفاده غیرعادی از دندان‌ها

بسیاری از افراد به اشتباه از دندان‌های خود برای انجام کارهایی نظیر باز کردن درب بطری‌ها یا پاره کردن بسته‌بندی‌ها استفاده می‌کنند. این نوع فشارهای غیرطبیعی می‌تواند باعث ترک خوردگی یا شکستن کامپوزیت‌ها شود. برای حفظ سلامت دندان‌ها، همیشه از دندان‌ها برای وظایف اصلی خود استفاده کرده و از ابزار مناسب برای سایر کارها بهره ببرید.

## نکات تکمیلی برای نگهداری از کامپوزیت‌ها

### • ترک سیگار کشیدن:

یکی از عوامل اصلی تغییر رنگ کامپوزیت‌ها، استعمال سیگار است. سیگار کشیدن نه تنها باعث زرد شدن دندان‌ها می‌شود، بلکه به تدریج کامپوزیت‌ها را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد.

### • عدم استفاده از سفیدکننده‌های خانگی:

بسیاری از افراد به اشتباه از محصولات سفیدکننده دندان خانگی استفاده می‌کنند. این مواد می‌توانند به کامپوزیت‌ها آسیب رسانده و رنگ آن‌ها را تغییر دهند.

### • مراجعه به پزشک در صورت مشاهده هرگونه مشکل در کامپوزیت‌ها:

در صورتی که متوجه تغییر رنگ، ترک یا هرگونه مشکل دیگری در کامپوزیت‌های خود شدید، حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید تا مشکل به سرعت برطرف شود.

## نتیجه گیری درباره مراقبت های بعد از کامپوزیت دندان

برای داشتن لبخندی درخشان و طبیعی با کامپوزیت های دندان، تنها کافی نیست که این روش درمانی را انتخاب کنید؛ بلکه باید از آن ها به درستی مراقبت کنید. رعایت اصول بهداشت دهان، استفاده از دهانشویه های مناسب، جلوگیری از فشار اضافی به دندان ها و خودداری از انجام کارهای غیرعادی با دندان ها، همگی از نکات مهم برای حفظ سلامت و زیبایی کامپوزیت ها هستند. با پیروی از این نکات، می توانید از نتیجه درمان خود بهره برداری طولانی مدت داشته باشید.

اگر سوالی در مورد مراقبت های بعد از کامپوزیت دارید یا نیاز به راهنمایی بیشتر دارید، حتماً در قسمت نظرات با ما در ارتباط باشید.

## کارت تخفیف دندانپزشکی

شما با داشتن کارت تخفیف دندانپزشکی مهر از می توانید کاهش هزینه ۵۰ درصدی تمامی خدمات متنوع درمانی و زیبایی دندان را برای داشتن لبخندی زیباتر و سلامت بیشتر دهان و دندان خود استفاده نمایید. با تهیه کارت تخفیف دندانپزشکی، می توانید به راحتی فهرستی از دندانپزشکان متخصص را در اختیار داشته و بهترین گزینه را برای خود انتخاب کنید.

## بهترین بیمه دندانپزشکی

از مهمترین ویژگی یک بیمه خوب و مناسب برای افراد می توان به میزان درصد کاهش هزینه های آن اشاره نمود. بیمه دندانپزشکی مهر از با پوشش ۵۰ درصد از هزینه های دندانپزشکی کمک شایانی به کاهش هزینه های دندانپزشکی مینماید. از دیگر ویژگی های بهترین بیمه دندانپزشکی می توان به انتخاب آسان مراکز درمانی و پزشک و همچنین فرآیند سریع تهیه و ارسال بیمه نامه نیز اشاره کرد، که اینها باعث ارتقای تجربه شما در مراقبت های دندان می شوند.

## تخفیف دندانپزشکی

شما می توانید با دریافت ۵۰ درصد تخفیف دندانپزشکی در هزینه های درمانی و زیبایی خود صرفه جویی کرده و پس از دریافت کارت تخفیف مهر از پشتیبانی و مشاوره رایگان نیز بهره مند شوید. با انتخاب این کارت، شما می توانید از بین شبکه ای از دندانپزشکان معتبر و حرفه ای پزشک خود را انتخاب و در سراسر کشور از خدمات آنها استفاده نمایید.

منابع: الهام گرفته از مجموعه مقالات بین المللی ISI درباره [کامپوزیت دندان](#)

MEHRAZ  
مهر از کارت