



## خودمراقبتی در بهداشت دهان و دندان

گروه هدف : تمام گروه های سنی



آموزش به بیماران

تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی بهار ۱۴۰۳

حرکت جلو و عقب و کمی فشار مسواک بر روی سطوح جونده آنرا تمیز میکند.



تمیز کردن سطح زبان شما می توانید به آرامی و نرمی با کشیدن مسواک روی سطح زبان باکتری ها را از سطح زبان نیز پاک کنید.

- نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید
- آدرس سایت : پرتال بیمارستان شهداء تجریش.
  - آدرس پستی: تهران- م تجریش- خ شهرداری- بیمارستان شهداء تجریش.

منابع :

ف همت زاده . بیماریهای دهان و دندان. ۱۳۹۸

سطوح داخلی دندانهای عقبی را با چرخش مسواک به سمت فضای دهان تمیز کنید.



سطوح داخلی دندانهای جلو را با حرکت جلو و عقب مسواک که بصورت عمودی روی دندانها قرار دارد تمیز کنید.



موهای مسواک را بطور مایل در محل اتصال لثه به سطوح خارجی دندانهای فک بالا و پایین قرار داده و به سمت سطح جونده بچرخانید.



در سطوح سمت گونه و لب ، موهای مسواک را بطور مایل در محل اتصال لثه و دندانهای فک بالا و پایین قرار داده و به سمت سطوح جونده بچرخانید.



میکروب هایی که به طور طبیعی در محیط دهان وجود دارند .

هدف اصلی از مسواک زدن پاک کردن کلیه این مواد از سطوح مختلف دندانی است.

### روش صحیح مسواک زدن

یک مسواک خوب دارای رشته های نایلونی ، نرم ، تمیز ، محکم و صاف است.



خمیر دندان حاوی فلوراید را به اندازه یک نخود درون موهای مسواک فشار دهید.



### صحیح مسواک زدن

مسواک زدن صحیح از ارکان اصلی بهداشت دهان و دندان است. کمتر کسی را می توان یافت که در طی شبانه روز مسواک نزند، ولی چیزی که کمتر به آن توجه می شود نحوه صحیح مسواک زدن می باشد، طوری که در اکثر موارد مسواک زدن با مسواک نزدن زیاد تفاوتی نمی کند . یادگیری مسواک زدن صحیح، کمک شایانی در امر بهداشت دهان و دندان خواهد داشت، هر چند که آموزش صحیح مسواک زدن حضوری بهتر است.

اگر هدف اصلی از مسواک زدن را بدانیم، تأثیر مهمی در عملکرد ما خواهد گذاشت .

**هدف اصلی از مسواک**

**زدن، پاک کردن کلیه ی مواد غذایی همراه با مواد**

**رسوبی مختلف و میکروارگانیسم هایی است که به طور**

**طبیعی بر روی سطح دندان جایگزین شده اند.**

مسواک زدن وقتی کامل خواهد شد که سطح زبان و بین دندان و لثه را نیز تمیز کنیم، پس به طور کلی سه نوع مواد است که در شیارهای هر دندان، بین دندانها و بین دندانها و لثه رسوب می کنند .

✚ مواد غذایی که در طی روز مصرف می شود.

✚ پروتئین های بزاق و موادی که در طی شبانه

روز بر اثر تجزیه مواد غذایی توسط آنزیم ها و

میکروب های موجود در دهان بوجود می

آید.