

توصیه‌هایی برای

بهداشت خوب دهان در بزرگسالان

ترجمه: دکتر آیدا کیمیاگر
دندانپزشک

خلاصه

برای داشتن دهانی سالم، لازم است که فرد به بهداشت دهان خود توجه داشته باشد. برای رسیدن به این منظور باید هر روز، پلاک میکروبی را که روی دندان‌ها و بین آن‌ها تشکیل می‌شود به‌طور مؤثری بردارد. افراد باید دستورالعمل‌های لازم را در مورد مسواک زدن صحیح نخ کشیدن بین دندان‌ها و استفاده از مسواک‌های بین‌دندانی بیاموزند تا به وضعیت مطلوبی از بهداشت دهان برسند. دندان‌ها باید دو بار در روز با مسواک تمیز شوند و روزی ۱ مرتبه استفاده از نخ دندان یا مسواک بین‌دندانی هم برای تمیز کردن بین دندان‌ها لازم است.

این ماتریکس از آن‌ها در مقابل عوامل ضد میکروبی آنتی‌سپتیک و آنتی‌بیوتیک‌ها محافظت می‌کنند. این لایه پلاک دندان فقط با روش‌های مکانیکی برداشته می‌شود. از همین رو است که کلید اصلی بهداشت دهان، مسواک و نخ دندان می‌باشد.

■ تشکیل پلاک

بلافاصله از تمیز کردن کامل سطح دندان‌ها باکتری‌ها دوباره به دندان‌ها می‌چسبند. این امر تنها چند دقیقه وقت می‌برد. حدود ۲۴-۴۸ ساعت بعد از تمیز کردن دندان‌ها، به قدری پلاک تشکیل می‌شود که به صورت لکه‌های شیری رنگی بر روی دندان قابل مشاهده است (شکل ۱). پلاک در ابتدای تشکیل فرم است و به راحتی با مسواک برداشته می‌شود اما هنگامی که پلاک مینرالیزه (معدنی) شود. به آن کالکولوس (سنگ دندان) گفته می‌شود و برای برداشته شدن نیاز به ابزارهای حرفه‌ای دندان پزشکی دارد.



شکل ۱ - پلاک دندان

■ مقدمه

پوسیدگی‌های دندان و بیماری‌های لثه توسط باکتری‌های دهان به وجود می‌آیند. این باکتری‌ها بر روی سطح دندان‌ها، لایه‌ای نازک (یا بیوفیلمی) را می‌سازد که پلاک دندان نام دارد. با برداشتن مکانیکی این پلاک میکروبی از روی سطح دندان‌ها، دهان وضعیت بهداشتی خوبی پیدا می‌کند و دندان‌ها و بافت لثه سالم می‌مانند. از آنجا که این پلاک میکروبی به‌طور مداوم و بدون وقفه تشکیل می‌شود، پس باید همان‌طور مداوم از روی دندان‌ها با مسواک و نخ دندان برداشته شود. در مواقعی که بیماری‌های لثه مانند وضعیت‌های التهابی لثه به‌وجود می‌آیند، فرد باید به دندان‌پزشک مراجعه کند و در اینجا دیگر مسواک زدن یا نخ کشیدن به تنهایی کفایت نمی‌کند.

■ پلاک دندان

بیش از ۷۰۰ گونه باکتری‌های دهانی تاکنون شناخته شده‌اند که تعدادی از آن‌ها جزو فلور دهان هستند. بیشتر این باکتری‌ها در مخاط دهان، لثه و سطح دندان زندگی می‌کنند.

شاخی شدن مخاط و سطح لثه، باعث ایجاد مکانیسمی می‌شود که در آن باکتری‌ها به‌طور دائم از روی سطح کنده شده همراه بزاق بلعیده می‌شوند. اما لایه‌ای از باکتری‌ها که روی سطوح دیگری مانند سطح دندان‌ها تشکیل می‌شود، با بزاق و یا شستشوی دهان پاک نمی‌شوند.

بیوفیلیم، ساختمان پیچیده‌ای از باکتری‌ها است که به سطوح می‌چسبند. باکتری‌ها توسط یک ماتریکس پلی‌ساکاریدی و پروتئینی احاطه شده‌اند.

■ بهترین نوع مسواک کدام است؟

برای برداشتن پلاک‌ها به‌طور مؤثر، معمولاً استفاده از مسواک‌های با موهای نرم توصیه می‌شود. موهای این نوع مسواک‌ها تا زیر لبه لثه می‌رسد و پلاک را به راحتی از سطح دندان برمی‌دارد. استفاده از مسواک‌های با موهای سخت معمولاً توصیه نمی‌شود چون چندان بهتر از مسواک‌های نرم پلاک را بر نمی‌دارند و در ضمن باعث صدمه به بافت لثه هم می‌شوند و می‌توانند حتی موجب تحلیل لثه شوند. این مسواک‌های سخت در مواردی هم می‌توانند باعث ایجاد خراش بر روی سطح دندان گردند.

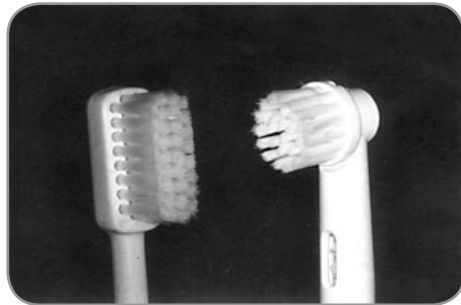
مسواک‌های مختلفی با موهای نرم، متوسط و سخت در بازار موجود هستند اما مسواک‌های برقی فقط نوع نرم دارند.

سر مسواک باید به اندازه‌ای باشد که باعث دسترسی آسان آن به همه نقاط دهان گردد به‌خصوص دسترسی به دندان‌های عقبی امکان‌پذیر باشد (شکل ۲).

بیشتر افراد سطوح داخلی دندان‌های پایینی خود را خوب تمیز نمی‌کنند. اگر مسواک سرکوچکی داشته باشد، دسترسی به چنین نقاطی تسهیل می‌شود. شکل و اندازه دسته مسواک هم باید برای فرد مناسب باشد.

■ آیا مسواک‌های برقی بهتر از مسواک‌های دستی هستند؟

مسواک‌های برقی با rotation oscillation action ظاهراً تنها نوعی از این مسواک‌های برقی هستند که بهتر از بقیه‌اند. این نوع مسواک‌ها در



شکل ۲ - مسواک

مقایسه با مسواک‌های دستی، اثر بهتری روی کاهش پلاک و التهاب داشته‌اند یا می‌توان گفت حداقل به خوبی مسواک‌های دستی هستند! زمان مسواک زدن باید حداقل ۲ دقیقه باشد تا به نتیجه مطلوب برسیم. شاید بتوان گفت که مزیت اصلی مسواک‌های برقی این است که می‌توان فرد را به مدت ۲ دقیقه به کار واداشت و فرد کمتر خسته می‌شود. در حالی که در استفاده از مسواک‌های دستی، معمولاً فرد حوصله مسواک زدن به این مدت را ندارد. مسواک‌های برقی کمک خوبی برای افراد با ناتوانی‌های جسمی و افراد مسن می‌باشد.

■ هر چند وقت یک بار مسواک را باید عوض کنیم؟

کارخانه‌های تولیدکننده مسواک، زمان ۳ ماه را برای تعویض مسواک بیان می‌کنند. اما هر دو نوع مسواک برقی و دستی که ۳ ماه کار کرده باشند، به همان اندازه مسواک نو، در برداشتن پلاک‌ها

دانست که خمیردندان، راه خوبی است که بتوان فلوراید را به سطح دندان‌ها رساند تا مانع پیشرفت پوسیدگی‌های دندانی شود.

ضمناً بعضی موادی که باعث رمینرالیزه شدن (مینرالیزه شدن مجدد) دندان می‌شوند یا حساسیت دندان‌ها را کاهش می‌دهند، را نیز می‌توان توسط خمیردندان به دندان رساند.

دترژنت‌های موجود در خمیردندان هم می‌توانند میزان تشکیل پلاک را کاهش دهند.

هم‌چنین بعضی خمیر دندان‌ها می‌توانند رنگدانه‌های روی دندان را که بر اثر مصرف سیگار یا نوشیدنی‌ها به‌وجود آمده، از روی سطح دندان پاک کنند اما این خمیر دندان‌ها می‌توانند مضر باشند چون تا حدی باعث سایش سطح دندان می‌شوند.

■ آیا ماساژ لثه حین مسواک زدن لازم است؟

ماساژ لثه مانع از ایجاد بیماری لثه و یا باعث برطرف شدن آن نمی‌شود. چنین تصویری از گذشته‌های دور باقی‌مانده. در آن هنگام نقش پلاک دندانی در بیماری لثه کشف نشده بود. در آن زمان تصور می‌شد که با تحریک فیزیکی لثه می‌توان باعث سخت شدن آن شد و این امر مانع از جذب سموم می‌گردد.

امروزه می‌دانند که عامل به‌وجود آورنده بیماری‌های لثه پلاک میکروبی است و مسواک زدن لثه یا ماساژ آن نه تنها پلاک را برنمی‌دارد، بلکه باعث صدمه به لثه و تحلیل آن می‌گردد.

مؤثرند. بنابراین مسواک کهنه، کنترل پلاک را مختل نمی‌کند!

■ مؤثرترین روش مسواک زدن کدام است؟

تا به حال روشی شناخته نشده که مؤثرتر از سایر روش‌ها باشد. یک روش توصیه شده برای مسواک‌های دستی این است که موهای مسواک را با زاویه‌ای ۴۵ درجه بر روی سطح دندان در لبه لثه قرار دهیم و با ضربه‌های کوچک یا حرکات دورانی این موها را جلو و عقب ببریم.

برای تمیز کردن سطح داخلی دندان‌های جلو باید نوک مسواک را در حالت بالا و پایین حرکت دهیم.

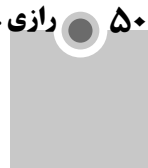
مسواک‌های برقی را باید در مقابل دندان قرار داد تا موهای مسواک در قسمت طوق بین دندان و لثه وارد شود. از آنجا که موهای مسواک حرکت دارند، دیگر نیازی به جلو - عقب کشیدن مسواک نیست.

فقط باید موهای مسواک در مقابل هر دندان قرار بگیرند و اطمینان پیدا کنیم که سطوح داخلی خارجی و جونده دندان پاک شده‌اند.

در هنگام استفاده از مسواک‌های برقی، نیازی به صرف نیروی زیاد برای مسواک زدن نیست و با صرف نیروی کمی، دندان به خوبی از پلاک پاک می‌شود.

■ آیا استفاده از خمیر دندان الزامی است؟

مسواک زدن همراه با خمیردندان، پلاک بیشتری را در مقایسه با مسواک خالی، برنمی‌دارد اما باید



حرکتی رو به عقب و جلو است، مهم است حرکت ناگهانی و محکمی به نخ ندهیم که به بافت لثه صدمه بزند.

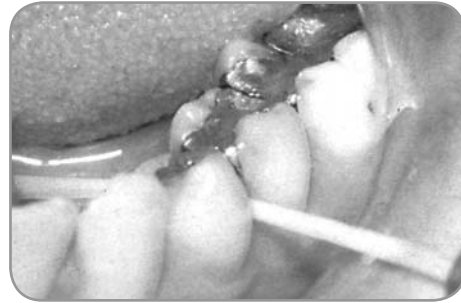
گاهی می‌توان نخ را به شکل C درآورد تا یک سطح بین دندانی را در برگیرد و سپس از سطح تماس دو دندان حرکت کند تا به محل زیر لبه لثه برسد که دیگر نتواند بیش از به طرف داخل برود و سپس به سمت بالا به طرف محل تماس دندان‌ها حرکت کند (شکل ۳).

این عمل بالا و پایین رفتن باید چندین بار تکرار شود و سپس به سراغ سمت دیگر دندان برویم. نخ کشیدن ممکن است در ابتدا سخت به نظر بیاید اما با مداومت و تکرار مشکل برطرف خواهد شد. بعضی از نگهدارنده‌های نخ هم هستند که می‌توانند مؤثر باشند. خوبی این نخ نگهدارها این است که با یک دست هم می‌توان به راحتی از آن‌ها استفاده کرد.

این نوع، به خصوص برای افراد مسن و یا افراد با ناتوانی‌های جسمی مصرف خوبی دارند.

■ آیا به جای نخ کشیدن گزینه دیگری هم هست؟

خلال دندان‌های بین دندانی برای برداشتن خرده‌های غذایی مؤثر هستند اما چندان اثری در برداشتن پلاک بین دندانی ندارند. اما مسواک‌های بین دندانی، برای این کار عملکرد خوبی دارند. آن‌ها مسواک‌های ماریچی هستند که به جلو و عقب در فضای بین دندانی وارد می‌شوند و به جلو - عقب حرکت می‌کنند. بنابراین نوک موهای این مسواک‌ها می‌توانند به‌طور مکانیکی، پلاک را از



شکل ۳ - نوار پاک‌کننده بین دندان‌ها

■ آیا با مسواک زدن، بین دندان‌ها هم تمیز می‌شوند؟

فضاهای بین دندانی، محلی برای رشد و توسعه سریع میکروب‌ها است. همچنین این محل‌ها فضاهای شایع برای پیدایش بیماری لثه و پوسیدگی‌ها است.

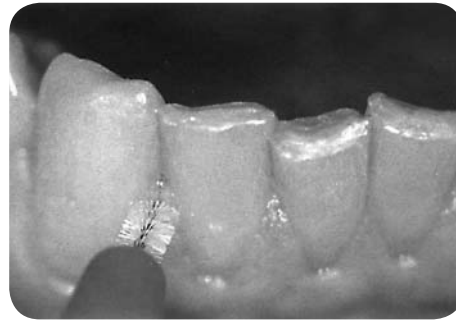
پلاک دندانی در این محل، نه با مسواک دستی نه با مسواک برقی، نمی‌تواند خوب برداشته شود. چون نوک موهای مسواک به سطوح دندانی که زیر نقاط تماس دندان‌ها هستند، دسترسی ندارد.

نخ کشیدن بین دندان‌ها، همراه با مسواک زدن می‌تواند نتیجه و اثر خوبی در برداشتن پلاک در این قسمت‌ها داشته باشد.

■ نخ کشیدن صحیح چگونه است؟

نخ کشیدن، صرفاً برای درآوردن باقی‌مانده غذاها از لابه‌لای دندان‌ها نیست. هدف، پاک کردن سطوح بین دندان‌ها است. با این کار، به‌طور مکانیکی پلاک میکروبی را برمی‌داریم. یک روش مؤثر، حرکت آهسته نخ از فضای بین دو دندان با

برمی‌دارند، سلامت دندان و لثه‌هایشان به خطر می‌افتد. معمولاً افراد با مسواک زدن، حدود ۶۰-۵۰ درصد پلاک دندانی را پاک می‌کنند. بنابراین توصیه می‌شود که دندان‌ها ۲ بار در روز شسته شوند و بین دندان‌ها هم ۱ بار در روز تمیز گردد. افرادی که مستعد بیماری‌های لثه هستند باید به‌طور مدام زیر نظر پزشک قرار بگیرند.



شکل ۴ - برس‌های ظریف پاک‌کننده فاصله دندان‌ها

■ بهداشت دهان در موارد خاص

بیمارانی که ایمپلنت‌های دندانی، روکش یا براکت‌های ارتودنسی دارند، باید به‌طور اختصاصی مورد آموزش قرار بگیرند تا یاد بگیرند که چگونه پلاک میکروبی را کنترل کنند.

استفاده از نخ‌های مخصوص با نوک‌های محکم در یک انتها یا استفاده از بعضی نگهدارنده‌های نخ برای تمیز کردن زیر روکش‌ها یا بین دندان‌هایی که سیم ارتودنسی دارند، لازم است. مسواک‌های بین‌دندانی هم در این افراد مفید خواهند بود.

پلاک روی سطوح دندان مصنوعی هم تشکیل می‌شود. بنابراین دندان‌های مصنوعی هم باید شسته شوند تا پلاک میکروبی از روی آن‌ها پاک شود.

سطوح بین‌دندانی بردارند (شکل ۴). در یک تحقیق انجام شده، معلوم گردید که مسواک‌های بین‌دندانی بهتر از نخ می‌توانند پلاک دندانی را از فضاهای بین‌دندانی بردارند. همچنین این مسواک‌ها باعث کاهش بیشتر التهاب لثه در مقایسه با نخ، می‌شوند و افراد در استفاده از آن‌ها سریع‌تر مهارت پیدا می‌کنند. دستگاه‌هایی به نام water jet که آب را با فشار وارد می‌کنند نمی‌توانند پلاک را از فضاهای بین‌دندانی بردارند چون ساختمان پلاک، مانع از شسته شدن آن‌ها می‌شود.

■ هر چند وقت یکبار باید مسواک بزنیم؟

در این موارد مدارک علمی وجود ندارد. اما کسانی که پلاک دندانی را هر ۴۸ ساعت یکبار

منبع

Daly CG. Prescribing good oral hygiene for adult. Austr Prescrib 2009; 32 (3), 72-75.

