

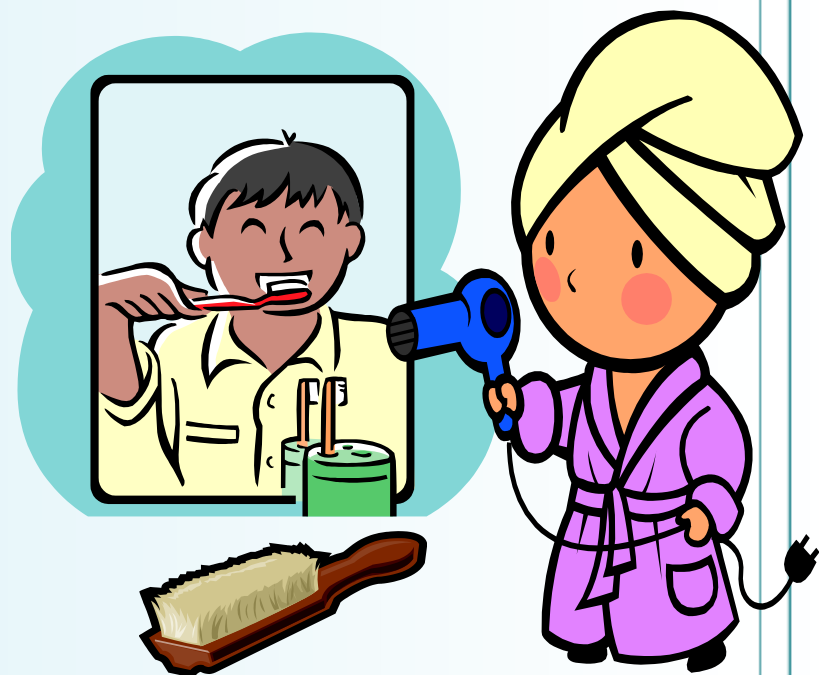
سلامت دهان و دندان

کودکان پنجم دبستان

نظافت بخش مهمی از زندگی همه ماست..

هر روز ما :

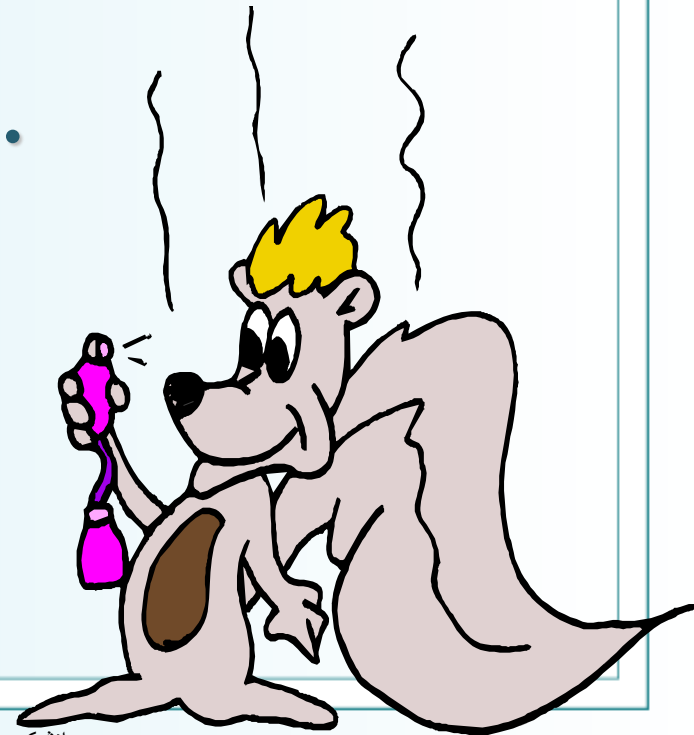
- دوش می گیریم
- صورتمونو میشویم
- مو هامونو میشویم
- مو هامونو شونه میکنیم
- لباسای تمیز میپوشیم
- دندونامونو مسواک میزنیم



میدونی اگه ما نظافت نکنیم چی میشه؟؟

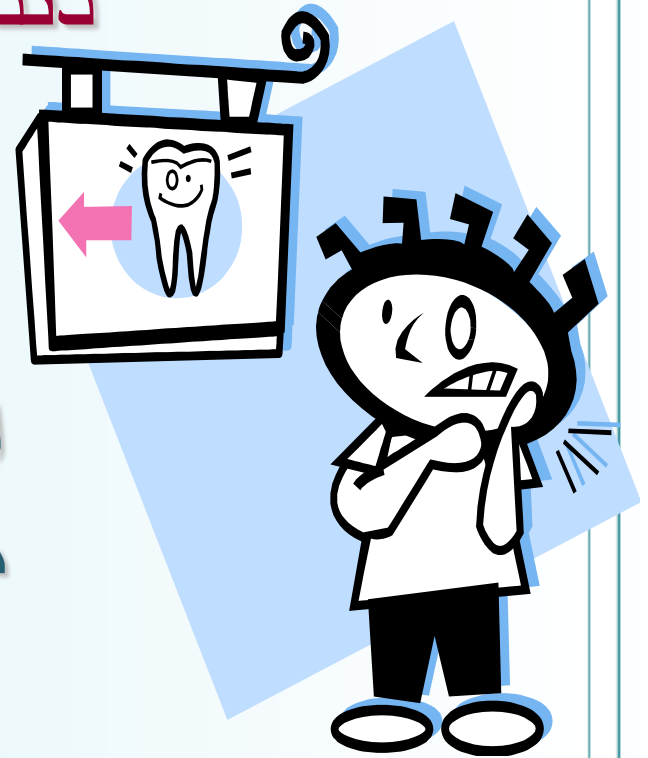
بدنمون:

- کثیف و بد بو میشه
- مریض میشیم



میدونی وقتی دندونت پوسیده میشه یعنی دندونت مریض شده؟؟

این مریضی توسط باکتریها ایجاد
میشه..



باکتریها هم مثل ما غذا مصرف
میکنن و برای اینکه زندگی کنن
به محیط مناسب نیاز دارن..



جداً؟؟

چه غذایی میخورن؟؟

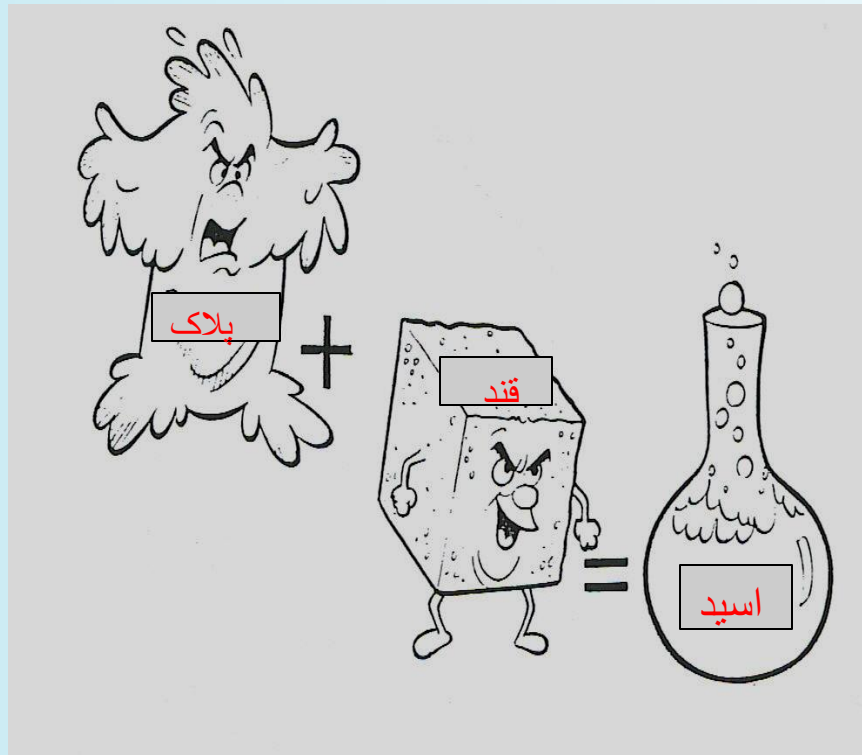
محیط مناسب یعنی چی؟؟



هر روز یک لایه نازک روی دندونای ما تشکیل
میشه که اسمش پلاک هست (محیط مناسب)

وقتی باکتریها روی دندونا بمونن
زیاد میشن و اونوقت میتونن
خطرناک باشن..





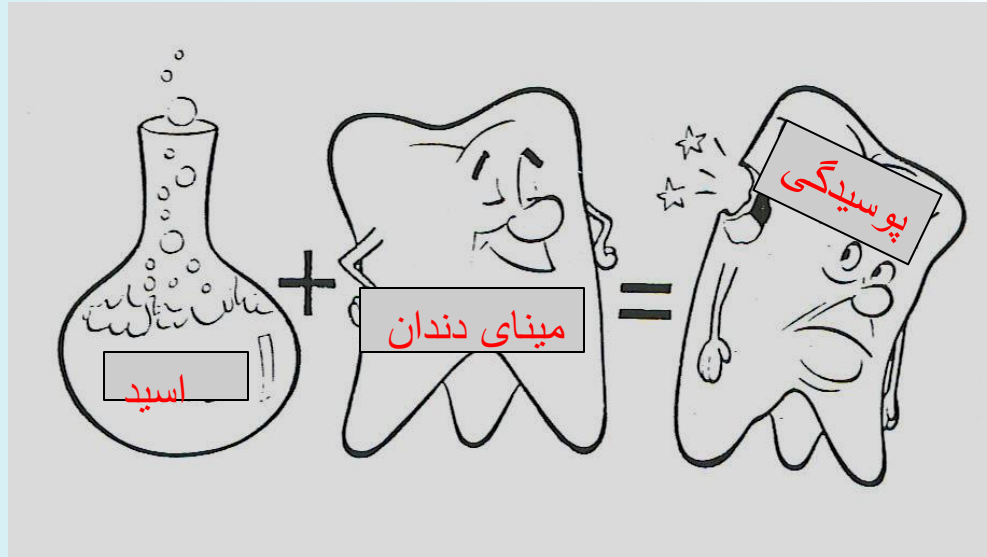
غذاهای شیرینی که ما
می خوریم غذای این
باکتریاست و اونو به
اسید تبدیل می کنن..

هر بار که تو به غذای شیرین
بخوری اسید به دندونات
حمله میکنه..



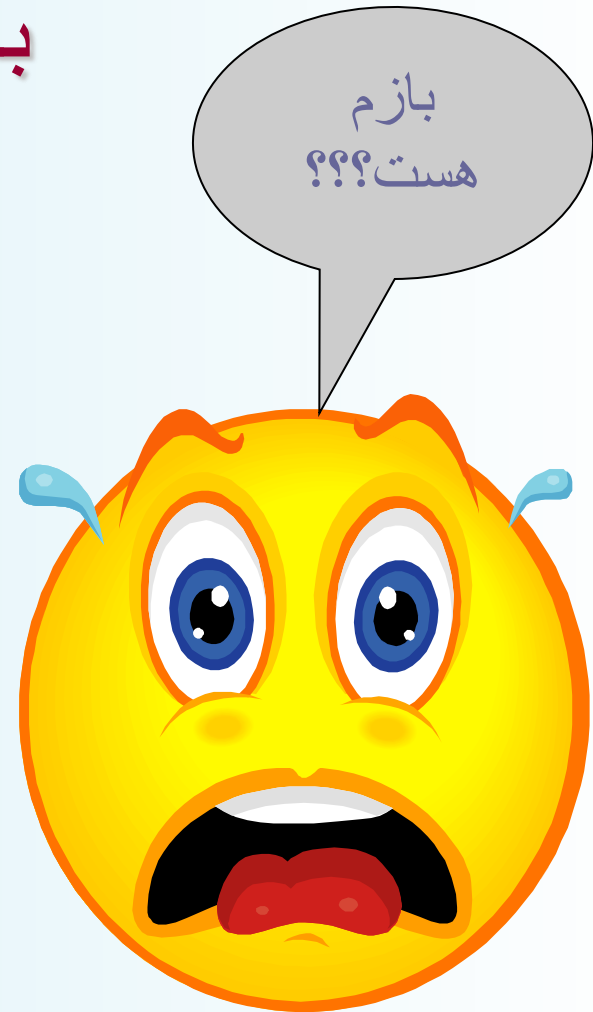
هر حمله اسید ۲۰ دقیقه طول میکشه..

بعد از حمله های زیاد و پشت سر هم دندان ما ضعیف
میشه و بعدش سوراخ میشه..



علاوه بر این..

باکتریها به لثه های ما هم می
تونن حمله بکنن...!!



بله؟!!



وقتی باکتریها روی دندونا بمونن زیاد میشن و میتونن به لثه هم حمله کنن و باعث خونریزی و درد لثه بشن..

واگه این اتفاق بیفته بهش میگن :
التهاب لثه..

حالا که فهمیدی باکتریها چه کارایی تو محیط
مناسب انجام میدن..



بیا به نگاهی به غذاهایی که
میخوری بندازیم..

غذاهای ما شامل این دسته هاست:

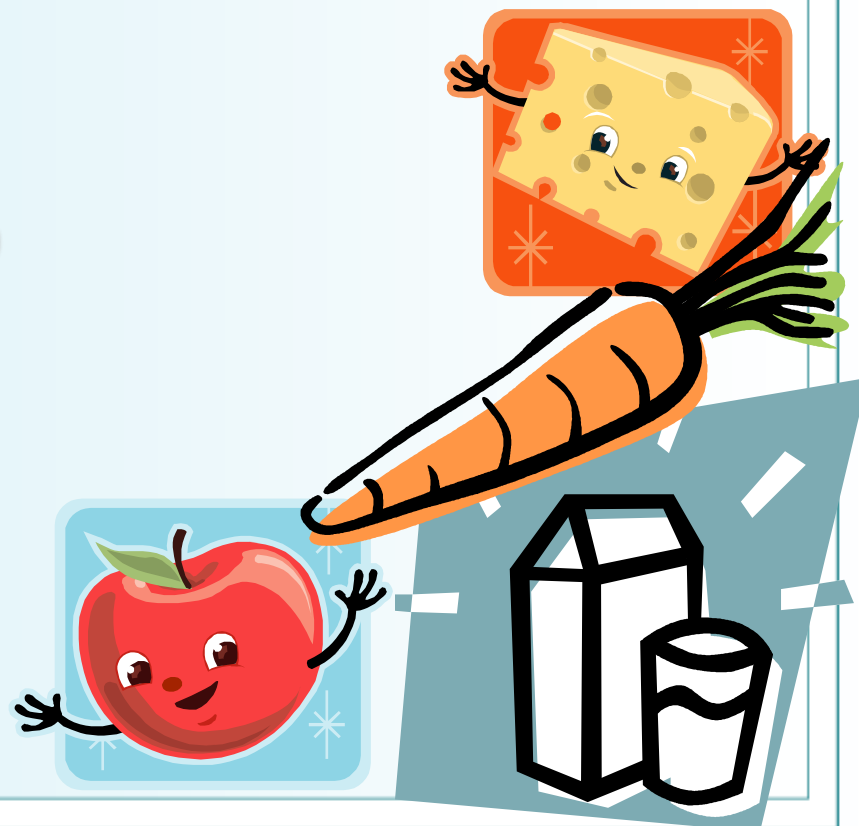
غلات
میوه ها
سبزیجات
لبنیات
گوشت



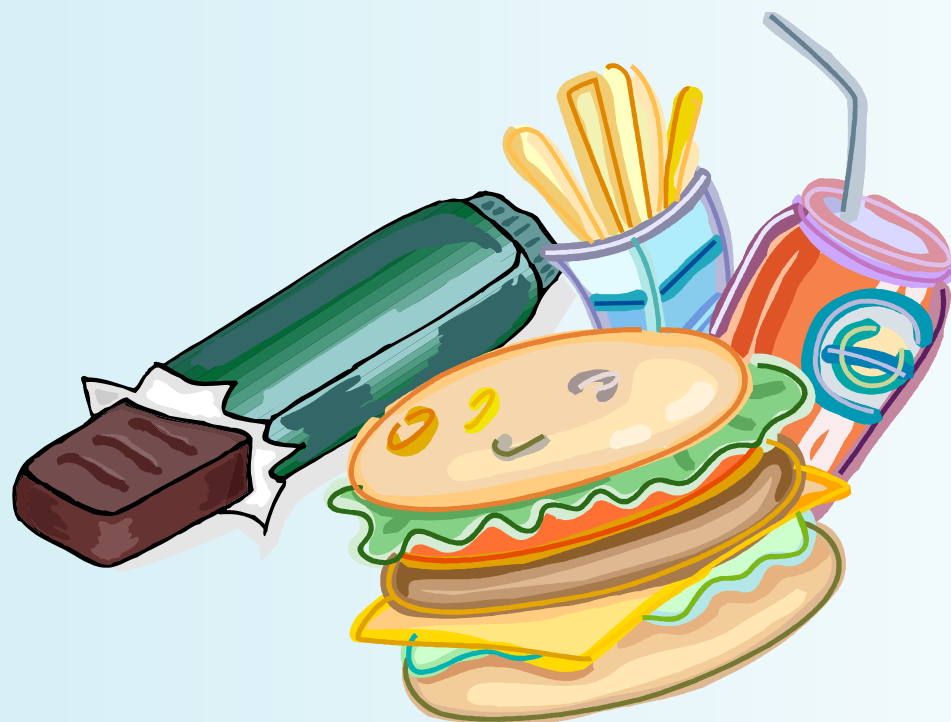
میان وعده چه طور؟؟

میان وعده برای انرژی گرفتن بین
غذاها خیلی خوبه..

ولی نباید جای غذا خوردنتو
بگیره..



چه میان و عده هایی برای دندونا ضرر دارن؟؟؟



نوشیدنی های شیرین مثل نوشابه..
شکلات و آبنبات و هر تنقلاتی که به دندونا بچسبن مثل پفک و..

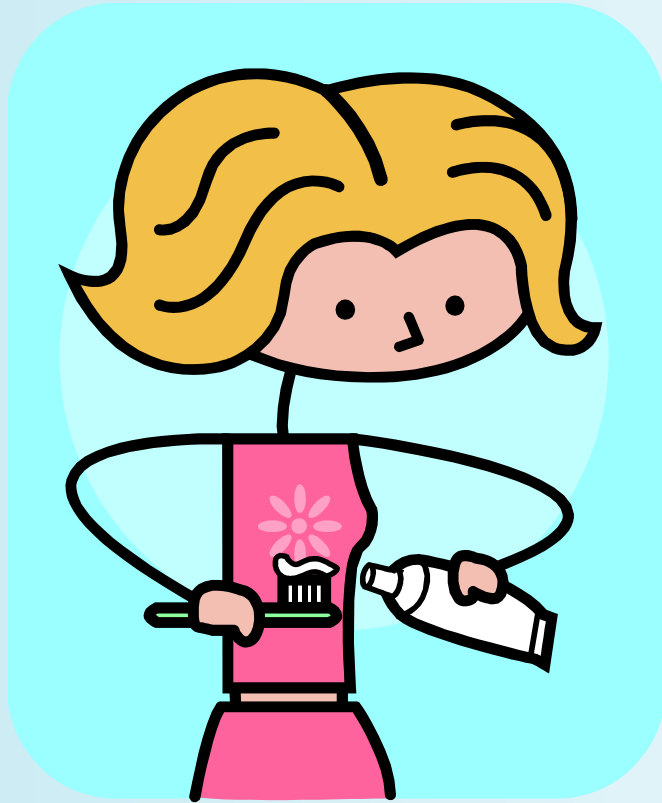
تو چه طور میتونی از دندونا و لثه هات
مراقبت کنی؟؟



#1

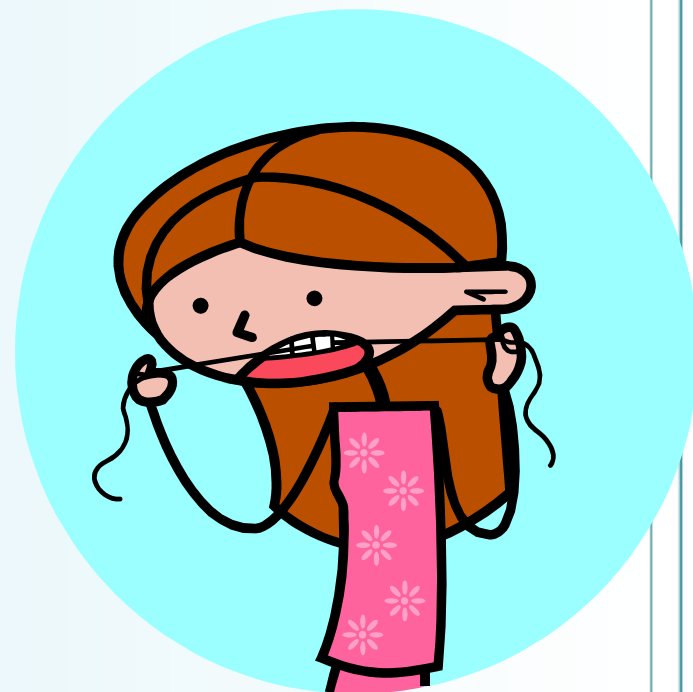
در حدود دو دقیقه و دو بار در روز باید
دندونا رو با یک مسواک نرم تمیز کرد..

از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کن..



2

روزانه یک نوبت نخ دندان
استفاده کن تا باقی مانده
پلاک بین دندانها پاک
باشن..



#3

خوردن غذاهای سالم و مقوی به جای نوشابه و شکلات و تنقلات..



4

سالی یک بار هم دندانپزشک باید دندانها را
معاینه کند





حالا برا اینکه مطمئن بشیم تمام تلاشتو
برا جلوگیری از پوسیدگی میکنی..

بیا ببینیم مسواک زدن صحیح چه
جوریه..

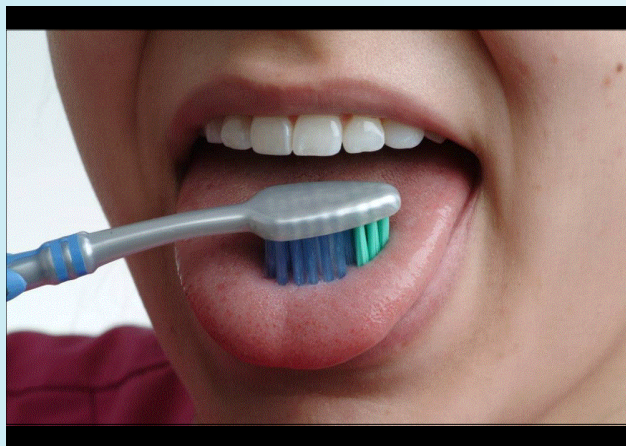
چه طور مسواک بزنیم؟



مسواک رو با زاویه ۴۵ درجه به سمت لثه بگیریم..

روزی ۲ بار تمام سطوح دندان رو مسواک میزنیم..

آروم مسواک را روی دندانها عقب و جلو میبریم..



یادت نره که روی زبونت هم مسواک بکشی تا هم باکتریهای اونجا رو پاک کنی هم اینکه دهن خوش بویی داشته باشی..

چه طور از نخ دندان استفاده کنیم؟؟

• ۲۰-۳۰ سانتیمتر

نخ رو جدا می کنیم

• از ۶-۸ سانتیمتران

برای کشیدن بین

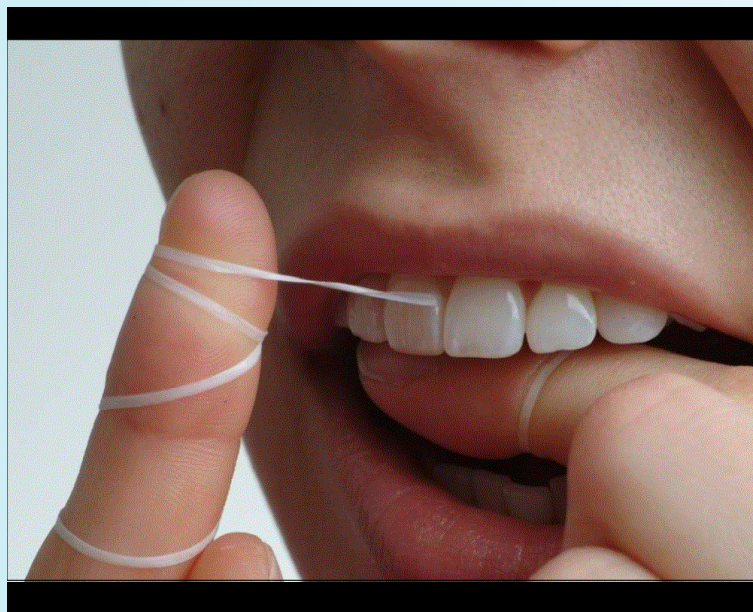
دندانها استفاده می

کنیم



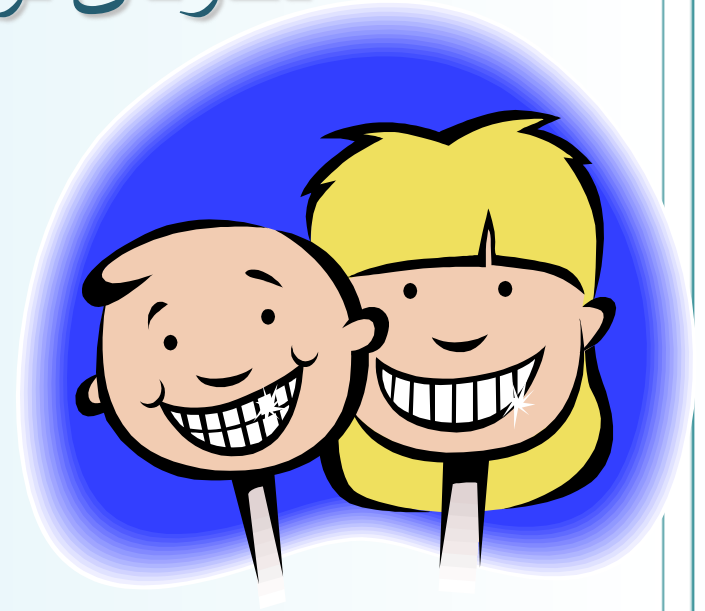
چه طور از نخ دندان استفاده کنیم؟؟

- به آرامی نخ رو از بین دندانها رد می کنیم



- چند بار نخ رو بالا و پایین میکشیم
- نخ باید آرام بره زیر لثه

دندونای تو باید تا آخر عمرت باهات باشن...



پس از حالا به بعد خیلی خوب مواظبتون باش..

با تشکر از حسن توجه شما

مسواک فراموش نشود!!

این اسلاید ها در بخش دندانپزشکی اجتماعی و سلامت دهان دانشکده دندانپزشکی کرمان به منظور استفاده برای آموزش سلامت دهان به این گروه سنی تهیه شده و هرگونه کپی برداری از آن بدون نام بردن از واحد مذکور اخلاقاً غیرمجاز است

با تشکر از حسن توجه شما

مسواک فراموش نشود!!

این اسلاید ها در بخش دندانپزشکی اجتماعی و سلامت دهان دانشکده دندانپزشکی کرمان به منظور استفاده برای آموزش سلامت دهان به این گروه سنی تهیه شده و هرگونه کپی برداری از آن بدون نام بردن از واحد مذکور اخلاقاً غیرمجاز است



به سوی مراکز
تعمیر
همه با هم
برای
کمیته های
بهداشت

بخش دندانپزشکی اجتماعی و سلامت دهان

مرکز تحقیقات بیماریهای دهان و دندان

دانشکده دندانپزشکی کرمان