

# سلامت دهان و دندان



چهارم دبستان

دانشکده دندانپزشکی کرمان- بخش دندانپزشکی  
اجتماعی و سلامت دهان

# سلامت دهان و دندان یعنی چی؟؟



دانشکده دندانپزشکی کرمان- بخش دندانپزشکی  
اجتماعی و سلامت دهان

# یعنی سالم نگه داشتن دهان، لثه و دندانها..



# به نظرت برای چی این موضوع اهمیت داره؟؟

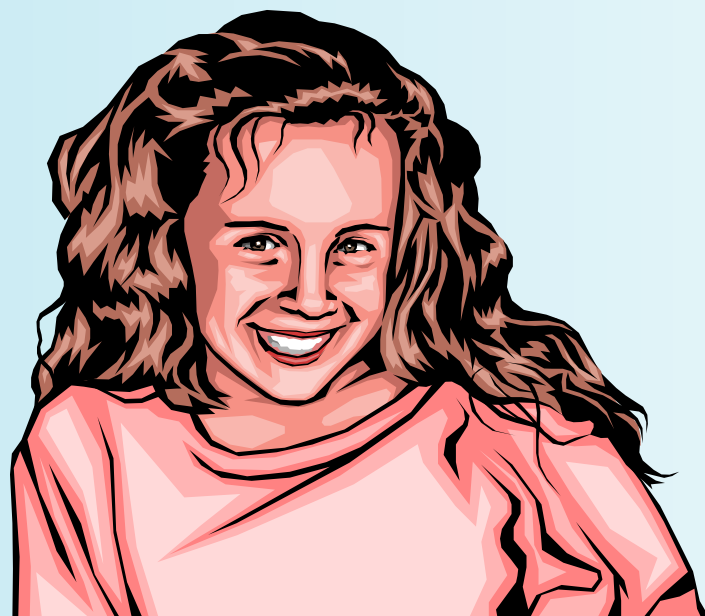


# بذار یه ذره در مورد دندونامون و کارهاشون با هم صحبت کنیم..



# زیبایی صورت...:

## دندونات برای زیبا نشون دادن صورتت خیلی مهم هستن..



دندونا هم لبخندتو زیبا میکنن  
هم باعث میشن که صورتت  
فرم قشنگی داشته باشه..

# جویدن..

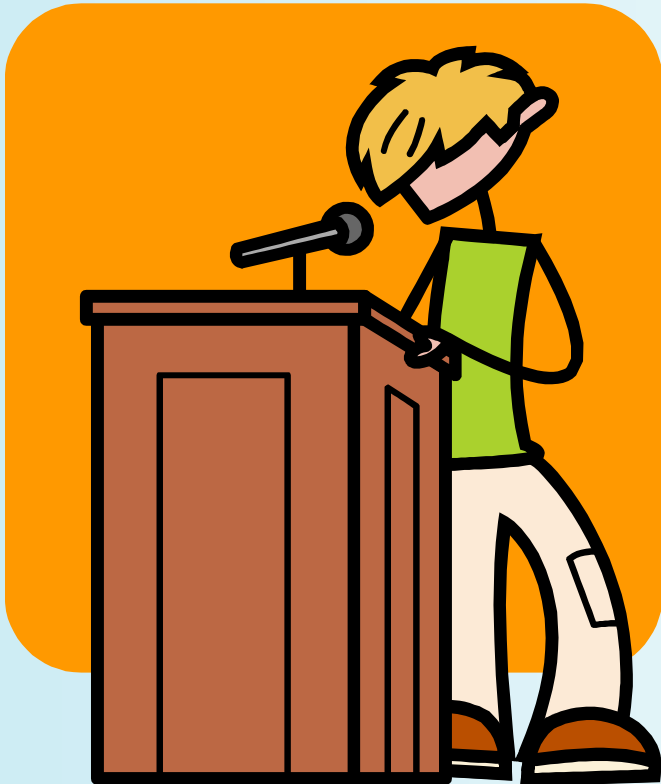
دندانها برای کامل جویدن غذاها بسیار  
مهم هستند..

- جویدن درست غذا اولین قدم در هضم مواد غذایی است.
- اگر مواد غذایی درست جویده نشن باعث مشکلات گوارشی می شن.



# صحبت کردن..

دندونها کمک می کنن که صحبت کنیم.. !



اونا با همکاری زبان ،  
گونه و لبها باعث می شن  
که کلمات رو به صورت  
صحیح بگیم



# در این سن تو هم دندونای شیری تو جایشان را کم کم به دندون دائمی میدن به این حالت میگن دوره دندانی مختلط

درسته که آخرش همه دندونای  
شیریت میافتن ولی این خیلی مهمه  
که بدونی باید خیلی خوب از دندونای  
شیریت مراقبت کنی..



چرا؟؟؟

به خاطر اینکه هر کدوم از دندونای شیریت  
جای یه دندون دائمی رو نگه می داره..



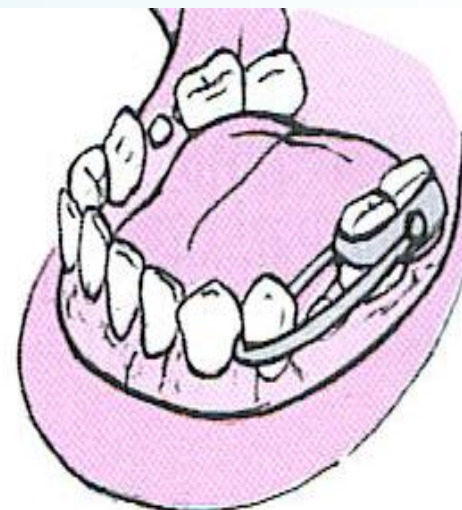
- اگه تو یه دندون شیری رو  
بکشی وقتی دندونای دائمی  
کنارش در میان جای دندون  
دائمی زیر اونو می گیرن..

# می دونی اگه دندونای شیریتو زود از دست بدی برات مشکل ساز میشه؟؟

معمولا دندانهای شیری به دلیل پوسیدگی یا ضربه از دست میرن که این زود از دست دادن دندانها باعث ایجاد یک فضای خالی بین دندانها میشه..

این فضای خالی حتما باید حفظ بشه تا دندان دائمی زیر اون صاف در بیاد  
دندانپزشک میتونه این فضای از دست رفته رو با قرار دادن **فضا نگهدار** حفظ کنه.

وقتی که دندان دائمی زیری آماده رویش باشه فضا نگهدار برداشته می شه.



Mestman, Herman, *What To Do For Healthy Teeth*

## دیر از دست دادن دندانهای شیری هم عوارضی داره...

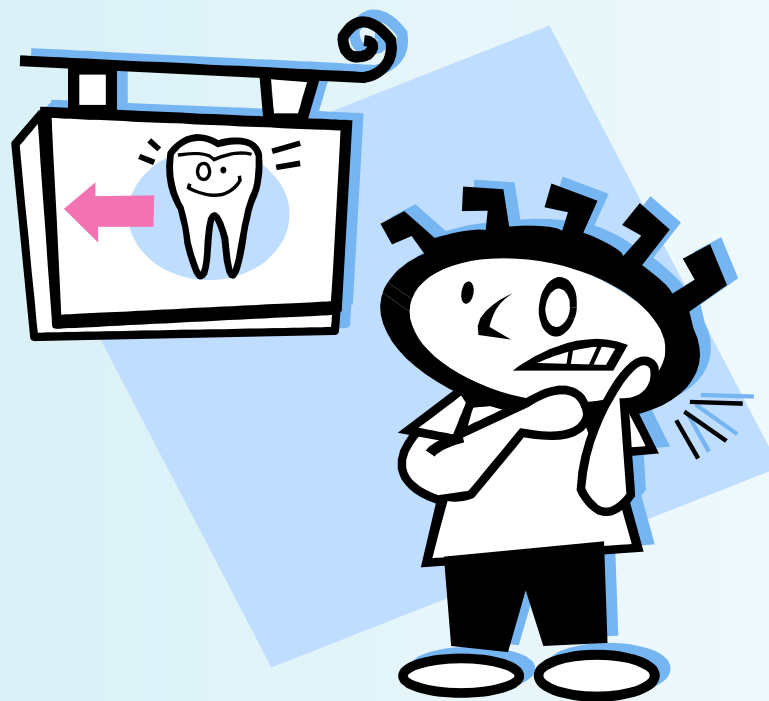
بعضی وقتها دندانهای دائمی قبل از اینکه دندانهای شیری بیفتن درمیان این مسئله باعث میشه که دندانها به هم ریخته بشن ..

دندانهای به هم ریخته و نامرتب میتونن باعث **بیماری لثه** و **پوسیدگی دندان** دندان بشن چون این نواحی به سختی تمیز میشن..

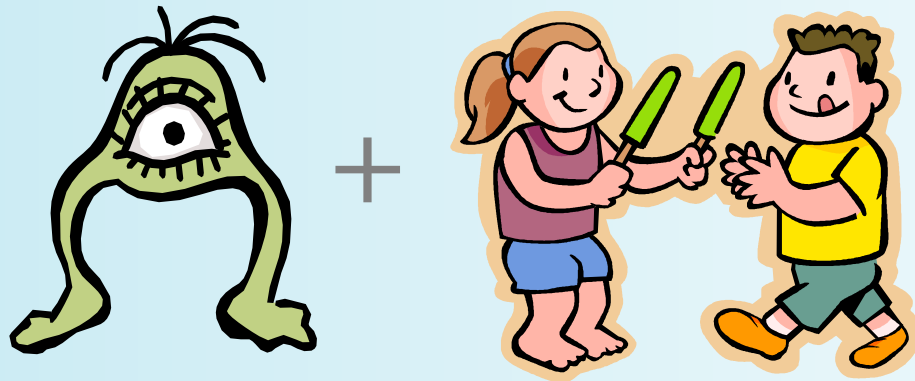
اگه دندانای شیری خودشون نیفتن دندانپزشک باید اونا رو بکشه..



حالا که فهمیدی دندونات چه قدر اهمیت دارن  
بیا ببینیم پوسیدگی چه طور ایجاد میشه..

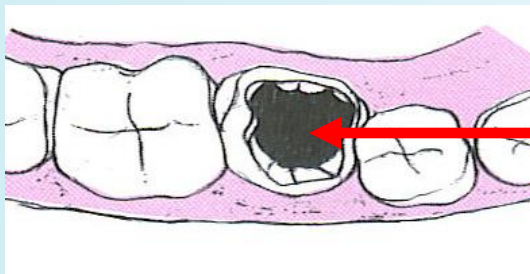


# هر روز یک لایه نازک روی دندونای ما تشکیل میشه که اسمش پلاک هست



- این پلاک پر از باکتری است..

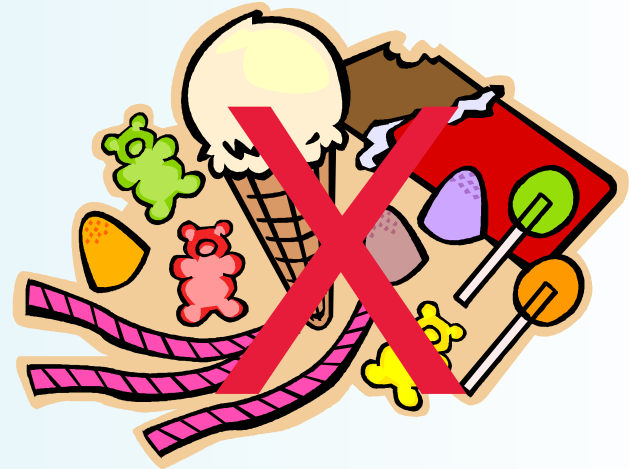
- غذاهای شیرینی که ما می خوریم  
غذای این باکتریاست و اونو به  
اسید تبدیل می کنن..



- این اسید باعث حل کردن  
قسمتهای سخت دندان ما میشه..

# چه کار کنیم که دندونامون پوسیده نشن؟؟

- از خوردن تنقلات شیرین خودداری کنیم و به جاش چیزای مقوی مثل میوه و شیر بخوریم..



- از خوردن نوشیدنیهای شیرین مثل نوشابه خودداری کنیم..
- از خوردن تنقلات زیاد در طول روز اجتناب کنیم و اونارو سر وقت بخوریم..





# باکتریها به لثه های ما هم می تونن حمله کنن...!!

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 بیاید یک کم در مورد راههای نگهداری از دندونامون بگیم:

- مسواک زدن بعد از غذا و قبل از خواب

- استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید

- استفاده از نخ دندان

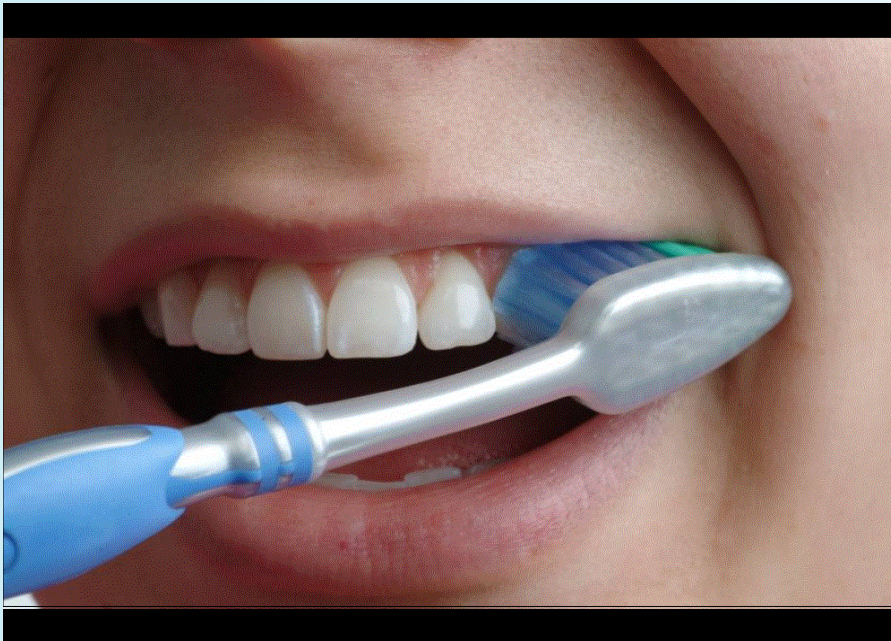
- خوردن غذاهای سالم و مقوی

- سالی یکبار هم دندانپزشک باید

- دندانها را معاینه کند



# کی باید دندونا رو مسواک زد؟؟؟

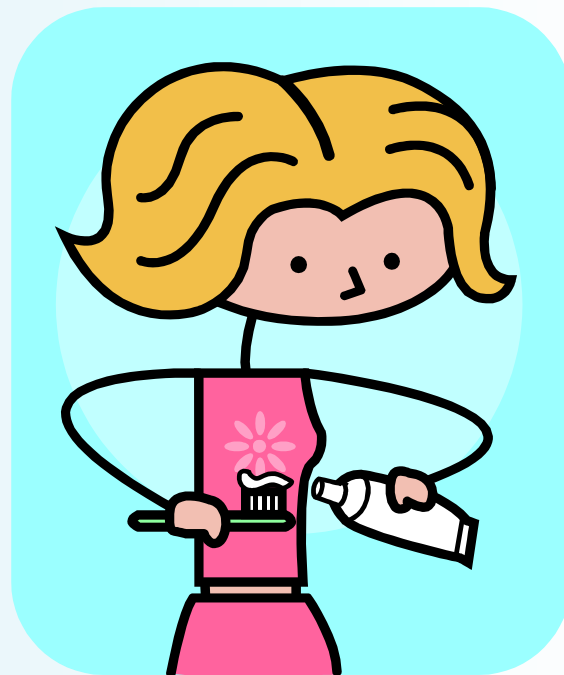


• بعد از غذا

• قبل از خواب

# مسواک زدن باید چه قدر طول بکشه؟؟

در حدود دو دقیقه و دو بار در  
روز باید مسواک زد



# چه طور از نخ دندان استفاده کنیم؟؟

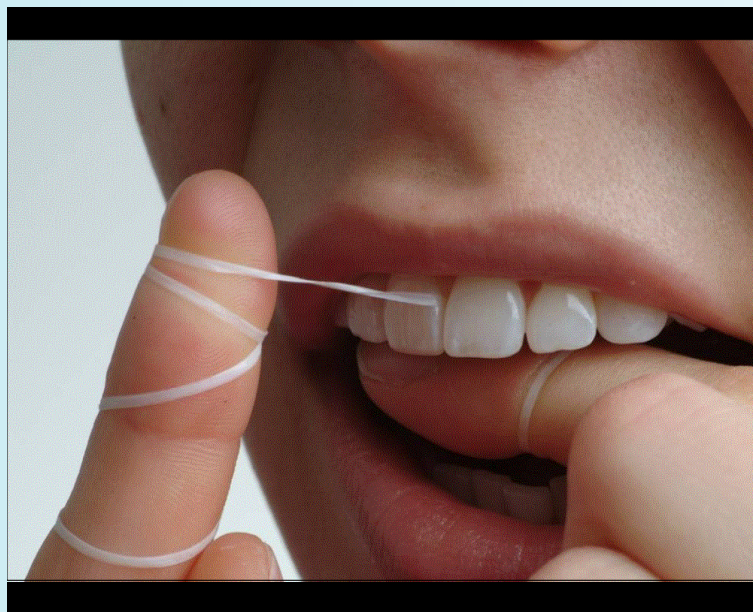
- ۱۸ سانتیمتر نخ رو جدا می کنیم

- از ۵ سانتیمتر 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



# از نخ دندان کی استفاده کنیم؟؟

روزانه یک نوبت تا باقی مانده  
پلاک بین دندانها پاک بشن..



برای سالم نگه داشتن  
دندانها باید به صورت  
مرتب دندانپزشک  
سالیانه دندانها را  
ویزیت کنه..





# وقتی که میری پیش دندانپزشک کارای مختلفی انجام میشه..

# # 1

## معاینه:



دندانپزشک دندانها، لثه و نحوه  
روی هم قرار گرفتن دندانها  
روی هم رو معاینه میکنه..

دندانپزشک دنبال پوسیدگیها،  
بیماریهای لثه و یا مشکلات  
دیگه تو دهن تو میگرده..

# # 2

## عکس گرفتن از دندانها:

عکس دندان هم تاج ، هم ریشه و هم استخوان فک رو نشون ما میده..

اونا دندانهایی که هنوز در نیومدن و یا اونایی که اضافه هستن رو هم نشون میدن..



# #3

## تمیز کردن حرفه ای دندانها..



دندونپزشک پلاک روی دندان و جرمها  
رو با وسایل مخصوص پاک میکند..

بعد از اون دندوناتو با یه خمیردندون  
مخصوص تمیز و پاک میکند..

# #4

## استفاده از فلوراید :

یه ژل یا خمیر دندان رو تو یه قالب میذارن و روی دندونت میذارن که بهش میگن فلوراید زدن به دندان..



# شیرپوشها لایه ای هستند که روی دندونای دائمی آسیابی میذارن تا از پوسیدگیشون جلوگیری کنن..



شیرپوشها موادی مثل پلاستیکن که روی  
دندونا میذارن..

وقتی که این مواد سفت بشن نمیذارن دیگه  
خورده های غذایی برن داخل شیرای دندونا  
وباعث پوسیدگی دندان بشن ..

حالا که فهمیدی که چرا  
و چه طور باید از  
دندونات مراقبت کنی ...  
فقط بستگی به خودت  
داره که چه کار کنی..



# 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