

**NHS**

Thames Valley  
Community  
Dental Services

# مراقبت از دندان، لثه و سلامت دهان و دندان



*Wellbeing for life*



# سلامت دهان و دندان فراتر از داشتن یک لبخند دوست داشتنی است. سلامت دهان و دندان به ما کمک می‌کند تا در مدرسه، محل کار، و شغل خود، در جمع دوستان و سایر موقعیت‌های اجتماعی اعتماد به نفس بیشتری داشته باشیم.

## پوسیدگی دندان چیست؟

پوسیدگی دندان زمانی اتفاق می‌افتد که قندهای موجود در غذاهای ما با باکتری‌هایی که همیشه در دهان ما هستند واکنش نشان می‌دهند و اسید تولید می‌کنند.

با گذشت زمان، این اسید به قسمت خارجی دندان‌ها حمله می‌کند و دندان را از بین می‌برد که منجر به ایجاد سوراخ در دندان یا دندان‌ها می‌شود. اگر سوراخ بزرگ‌تر و عمیق‌تر شود، باعث درد می‌شود و ممکن است منجر به از دست رفتن دندان شود.

## فرسایش دندان چیست؟

فرسایش دندان زمانی است که اسید مینای دندان (قسمت بیرونی) دندان ما را از بین می‌برد. این اسید ممکن است ناشی از نوشیدنی‌های اسیدی و/یا برخی از عارضه‌های پزشکی باشد.

عارضه‌های پزشکی ممکن است شامل رفلاکس اسید باشد. نوشیدنی‌های اسیدی شامل نوشیدنی‌های گازدار، نوشیدنی با طعم میوه، اسموتی‌های میوه و آب میوه‌ها می‌شود.

سلامت دهان و دندان تأثیر زیادی بر سلامت عمومی، سلامت جسمانی و کیفیت زندگی ما دارد. دندان‌های سالم به ما کمک می‌کنند تا غذاهایی را بجویم که برای سلامت کلی ما ارزشمند هستند، به ما کمک می‌کنند واضح صحبت کنیم و شکل مناسب صورت ما را حفظ می‌کند.

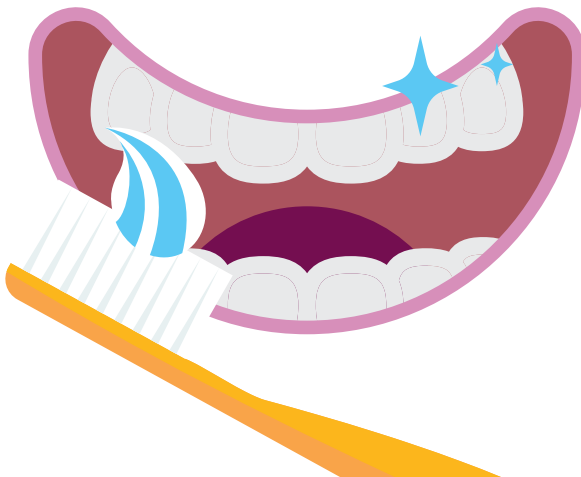
بهداشت کلی و بهداشت دهان و دندان ضعیف می‌تواند منجر به پوسیدگی دندان، بیماری لثه، بیماری پریودنتال و از دست دادن دندان شود. بهداشت دهان و دندان ضعیف با وضعیت عمومی سلامت مانند دیابت، سکتة مغزی، بیماری‌های قلبی عروقی و زایمان زودرس مرتبط است. مراقبت از دندان‌ها، لثه‌ها و دهان مهم است و می‌تواند به بهبود سلامت عمومی شما نیز کمک کند.



# چگونه از پوسیدگی دندان، فرسایش دندان و بیماری لثه جلوگیری کنم؟

## 1. مسواک زدن

- دندان‌های خود را دو بار در روز به مدت دو دقیقه، یک بار قبل از خواب و یک بار دیگر در طول روز مسواک بزنید
- از خمیردندان فلوراید به اندازه نخود استفاده کنید که حداقل 1,350ppm فلوراید داشته باشد. برای کودکان زیر 3 سال از خمیر دندان حاوی حداقل 1,000ppm فلوراید استفاده کنید.
- تمام سطوح دندان از جمله لثه را مسواک بزنید
- پس از دو دقیقه مسواک زدن، خمیر دندان اضافی را دهانتان بیرون بریزید. نیازی به شستشوی دهان نیست زیرا فلوراید روی دندان‌ها باقی می‌ماند و به محافظت از آنها کمک می‌کند.
- اگر می‌توانید، از مسواک بین دندان‌ها و نخ دندان برای تمیز کردن بین دندان‌ها استفاده کنید تا به حفظ سلامت لثه‌ها کمک کنید.
- اگر متوجه شدید که لثه‌هایتان کمی خونریزی می‌کند، به مسواک زدن ادامه دهید و خونریزی باید متوقف شود. اگر پس از چند روز لثه‌های شما همچنان خونریزی می‌کند و/یا نگران هستید، لطفاً به دندان‌پزشک خود مراجعه کنید
- استفاده از دهان‌شویه ضروری نیست مگر اینکه توسط دندان‌پزشک شما توصیه شده باشد.
- هنگامی که نمی‌توانید دندان‌های خود را مسواک بزنید بهتر است از دهان‌شویه بین وعده‌های غذایی استفاده کنید. مثلاً زمانی که از مدرسه یا محل کار به خانه بر می‌گردید.



دو  
دقیقه



بتوانید بفهمید چه غذاهایی ممکن است حاوی قندهای پنهان باشند. به عنوان مثال قند موجود در کیک یا برخی از غذاهای فرآوری شده. مصرف الکل را طبق سطوح توصیه شده حفظ کنید.

### 3. به دندانپزشک خود مراجعه کنید

به دندانپزشک خود هر شش ماه یکبار یا طبق توصیه آنها مراجعه کنید. شما می‌توانید از طریق [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) یک دندانپزشک بیابید.

اگر شما هر گونه نگرانی در مورد دندان‌ها، لثه‌ها یا دهان خود دارید لطفاً به دندانپزشک، پرستار دندانپزشکی یا بهداشت دندان مراجعه کنید.

## 2. رژیم غذایی سالم

**سعی کنید یک رژیم غذایی متعادل با حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات در روز داشته باشید و تعداد دفعات مصرف غذاها و نوشیدنی‌های شیرین را کاهش دهید.**

دفعات مصرف نوشابه‌های گازدار یا نوشیدنی‌های حاوی پوره میوه/آب میوه را کاهش دهید. غذاها و نوشیدنی‌های شیرین را محدود به وعده‌های غذایی نگه دارید.

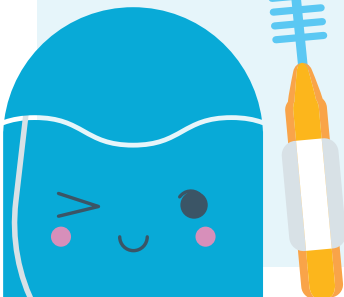
تنقلات و نوشیدنی‌هایی را انتخاب کنید که برای دندان‌ها کم ضررتر هستند، از جمله آب، شیر، کراکر، پنیر، نان تست، نان، آجیل (اگر شما یا نزدیکانتان به آن‌ها حساسیت ندارید)، تخمه، سبزیجات خام، ذرت بو داده ساده.

از کسی بخواهید که به شما کمک کند تا برچسب‌های مواد غذایی را متوجه شوید تا

## بیماری لثه چیست؟

بیماری لثه زمانی است که لثه‌های شما قرمز، متورم، دردناک می‌شوند و گاهی ممکن است خونریزی کنند. بیماری لثه ممکن است منجر به بوی بد دهان، دور شدن لثه از دندان و لق شدن دندان شود.

بیماری لثه و بیماری پریودنتال ممکن است زمانی رخ دهد که سلامت دهان و دندان شما بهبود یافته باشد و/یا یک بیماری زمینه‌ای داشته باشید که خطر ابتلا به آن را افزایش دهد. به عنوان مثال، سیگار کشیدن، دیابت، بارداری.



## به خاطر داشته باشید:

- کودکان تا 7 سالگی برای مسواک زدن به کمک نیاز دارند
- فردی که سخته کرده است یا شرایط جسمانی دیگری دارد که ممکن است بر مهارت او تأثیر بگذارد ممکن است برای مسواک زدن دندان‌های خود به کمک نیاز داشته باشد
- اگر دندان مصنوعی پارسیال/کامل دارید، هر روز به تمیز کردن با صابون و خیساندن در پاک‌کننده دندان مصنوعی نیاز دارند. خمیر دندان ممکن است دندان مصنوعی شما را خراش دهد. دندان‌های مصنوعی خود را در شب از دهانتان درآورید، مگر اینکه از شما خواسته شده باشد که آنها را در دهان نگه دارید.



## توصیه‌های دندان‌پزشک یا پرستار دندان‌پزشکی شما:

---

---

---

---

---

---

---

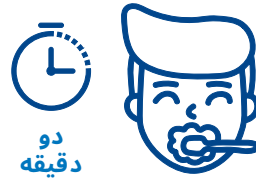
---

# مطالب با راحتی خواندن حفظ سلامت دندانها

یک بار درست قبل از رفتن به  
رخت‌خواب و یک بار دیگر در  
طول روز مسواک بزنید.



حداقل 2 دقیقه مسواک بزنید.  
خمیر دندان را تف کنید اما دهان  
را با آب نشویید.



دو  
دقیقه

اینها را استفاده کنید:  
• خمیر دندان فلوراید  
1350ppm تا 1500ppm  
• نخ دندان و مسواک‌های بین  
دندانی (که داخل دندان‌هایتان را  
تمیز می‌کند).



نخ  
دندان

خمیر دندان  
فلوراید



مسواک بین  
دندانی

یک مسواک برقی ممکن است  
مسواک زدن را آسان‌تر کند.



مسواک برقی

به دندان‌پزشک خود هر شش  
ماه یک‌بار یا طبق توصیه آنها  
مراجعه کنید. اگر سوالی دارید از  
دندان‌پزشک خود بپرسید.



هر شش  
ماه

# غذا و نوشیدنی برای سلامت دندانها

نوشیدنی‌های بدون قند مانند شیر و آب کمک می‌کند از دندان‌های خود محافظت کنید



شیر



آب

غذاهای بدون شکر مانند سبزیجات، آجیل و پنیر برای دندان‌های شما مفید هستند.



آجیل



پنیر

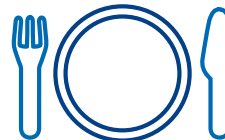


سبزیجات

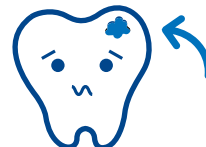
آنچه بین وعده‌های غذایی می‌خورید و می‌نوشید می‌تواند باعث ایجاد سوراخ در دندان‌های شما شود. میان وعده‌های بدون شکر یا میوه‌های کامل را انتخاب کنید.



تعداد دفعات خوردن غذاها/ نوشیدنی‌های شیرین را کاهش دهید. غذاها و نوشیدنی‌های شیرین را محدود به وعده‌های غذایی نگه دارید.



مراقب قندهای پنهان موجود در آب میوه، اسموتی‌ها و سس‌ها باشید.



# این سند در صورت درخواست به زبانهای دیگری که در این فهرست نیستند، چاپ بزرگ، خط بریل و فرمت صوتی نیز موجود است. لطفاً به این آدرس ایمیل ارسال کنید [communications.cnwl@nhs.net](mailto:communications.cnwl@nhs.net)

هذه الوثيقة متاحة أيضاً بلغات أخرى والأحرف الطباعية الكبيرة وبطريقة برايل للمكفوفين وبصيغة سمعية عند الطلب

## Arabic

این مدرک همچنین بنا به درخواست به زبانهای دیگر، در چاپ درشت و در فرمت صوتی موجود است.

## Farsi

এই ডকুমেন্ট অন্য ভাষায়, বড় প্রিন্ট আকারে, ব্রেল এবং অডিও টেপ আকারেও অনুরোধ পাওয়া যায়

## Bengali

Dokumentigaan waxaa xitaa lagu heli karaa luqado kale, daabacad far waa-wayn, farta indhoolaha (Braille) iyo hab dhegaysi ah markii la soo codsado.

## Somali

Mediante solicitação, este documento encontra-se também disponível noutras línguas, num formato de impressão maior, em Braille e em áudio.

## Portuguese

நீங்கள் கேட்டுக்கொண்டால், இந்த ஆவணம் வேறு மொழிகளிலும், பெரிய எழுத்து அச்சிலும் அல்லது ஒலிநாடா வடிவிலும் அளிக்கப்படும்.

## Tamil

Este documento también está disponible y puede solicitarse en otros idiomas, letra grande, braille y formato de audio.

## Spanish

Dokument ten jest na życzenie udostępniany także w innych wersjach językowych, w dużym druku, w alfabecie Braille'a lub w formie audio.

## Polish

આ દસ્તાવેજ વિનંતી કરવાથી બીજી ભાષાઓ, મોટા છાપેલા અક્ષરો અથવા ઓડિઓ રચનામાં પણ મળી રહેશે.

## Gujarati

Be belge istenirse, başka dillerde, iri harflerle, Braille ile (görme engelliler için) ve ses kasetinde de temin edilebilir.

## Turkish