

NHS

Thames Valley
Community
Dental Services

مراقبت از دندان، بیره و صحت دهان و دندان



Wellbeing for life



صحت دهان و دندان بیشتر از داشتن یک لبخند دوست داشتنی است. صحت دهان و دندان به ما کمک میکند تا در مکتب، محل کار، حرفه خود، با 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 تیزاب ایجاد می‌کنند.

با گذشت زمان، این تیزاب 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 دادن دندان شود.

فرسایش دندان چیست؟

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

عارضه طی ممکن بشمول رفلاکس تیزاب باشد. نوشیدنیهای اسیدی بشمول نوشیدنیهای گازدار، طعمدار میوه‌یی، اسموتیهای میوه و آب میوهها میشود.

صحت دهان و دندان تأثیر زیادی بر صحت عمومی، صحت فیزیکی و کیفیت زنده‌گی ما دارد. دندانهای صحتمند به ما کمک میکنند تا غذاهایی را بجویم که برای صحت کلی ما ارزشمند هستند، به ما کمک میکنند واضح گپ بزنییم و به چهره مان شکلی خاص بدهیم.

صحت و بهداشت ضعیف دهان و دندان میتواند منجر به پوسیدگی دندان، مرض بیره، مرض پریودنتال [اطراف دندان] و از دست دادن دندان شود. صحت ضعیف دهان و دندان با عارضه‌های عمومی مانند مرض شکر، سکنه مغزی، بیماریهای قلبی عروقی و زایمان زودرس مرتبط است.

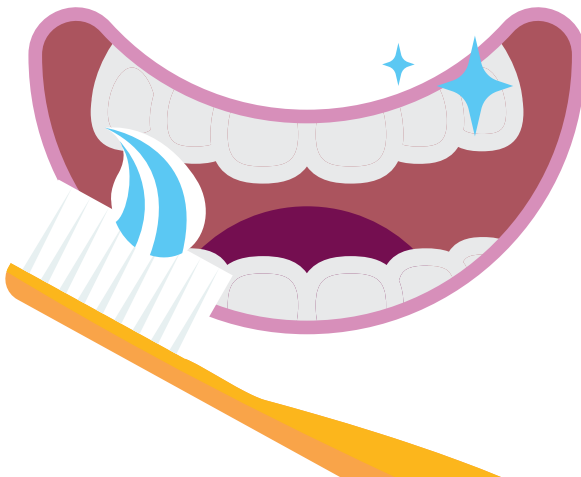
مراقبت از دندانها، بیره و دهان مهم است و ممکن به بهبود صحت عمومی شما نیز کمک کند.



چگونه از پوسیدگی دندان، فرسایش دندان و مرض بیره وقایه کنم؟

1 برس زدن دندان

- دندانهای خود را دو بار در روز به مدت دو دقیقه قبل از خواب و یک بار دیگر در طول روز برس بزنید
- از کریم دندان فلوراید به اندازه یک نخود استفاده کنید که حاوی حداقل ppm1350 فلوراید باشد. برای اطفال زیر 3 سال از کریم دندان حاوی حداقل ppm1000 فلوراید استفاده کنید
- تمام سطوح دندانهایتان از جمله بیره را برس بزنید
- پس از دو دقیقه برس زدن، خمیر دندان اضافی را به بیرون تف کنید. ضرورتی برای شستشوی دهان نیست زیرا فلوراید روی دندانهای شما باقی میماند و به محافظت از آنها کمک میکند
- اگر میتوانید، از برسهای بین دندانان و نخ دندان برای تمیز کردن بین دندان هایتان استفاده کنید تا به صحت بیره تان کمک کنید.
- اگر متوجه شدید که بیره تان کمی خونریزی میکند، به برس زدن ادامه دهید و این خونریزی باید متوقف شود. اگر پس از چند روز، بیره شما تهنوز خونریزی میکند و/یا تشویش دارید، لطفاً به داکتر دندان خود مراجعه کنید
- استعمال دهانشویه ضرورت ندارد مگر اینکه داکتر دندان شما توصیه کرده باشد.
- زمانی که نمیتوانید دندانهایتان را تمیز کنید، بهتر است از دهانشویه بین وعدههای غذایی استفاده کنید؛ مثلاً زمانیکه از مکتب یا محل کار به خانه بر میگردید.



دو
دقیقه



قندهای پنهان باشند. به حیث مثال، قند موجود در کیک یا برخی از غذاهای پروسس شده. مصرف الکل را در حد توصیه شده حفظ کنید.

2. رژیم غذایی صحی

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 تقلیل دهید. غذاها و نوشیدنیهای شیرین را در وعدههای غذایی مصرف کنید.

تنقلات و نوشیدنیهایی مانند آب، شیر، کراکر، پنیر، نان تست، نان، مغزیات (اگر شما یا یکی از نزدیکانتان به آنها حساسیت ندارید)، دانهها، ترکاری خام، ذرت بو داده ساده را انتخاب کنید.

از کسی بخواهید که به شما در درک برچسبهای مواد غذایی کمک کند تا بتوانید بفهمید چه غذاهایی ممکن حاوی

3. به داکتر دندان خود مراجعه کنید

هر شش ماه یکبار یا هر دفعه که داکتر دندان شما توصیه میکند به او مراجعه کنید. با مراجعه به www.nhs.uk یک داکتر دندان پیدا کرده می‌توانید.

اگر بالای دندانها، بیره یا دهان خود، تشویش دارید، لطفاً به داکتر دندان خود، پرستار طب دندان یا کارشناس بهداشت دندان مراجعه کنید.

مرض بیره چیست؟

مرض بیره زمانی است که بیره شما قرمز، متورم، دردناک میشود و گاهی ممکن خونریزی کند. مرض بیره ممکن به بوی بد دهان، فاصله بیره از دندان و لق شدن دندان منجر شود.

مرض بیره و مرض پریودنتال ممکن زمانی رخ دهد که صحت دهان و دندان شما بهبود یافته می‌تواند و/یا یک مرض زمینیهی داشته باشید که خطر شما را افزایش میدهد. به حیث مثال، سگرت کشیدن، مرض شکر، حامله گی.



به یاد داشته باشید:

- اطفال تا سن 7 سالگی برای برس زدن به کمک ضرورت دارند
- فردی که سक्ته کرده است یا عارضه فزیکدی دیگری دارد که ممکن بر مهارت او تأثیر بگذارد ممکن برای برس زدن به کمک نیاز داشته باشد.
- اگر دندان مصنوعی جزئی/مکمل دارید، هر روز به تمیز کردن با صابون و خیساندن در پاک کننده دندان مصنوعی نیاز دارند. کریم دندان ممکن دندان مصنوعی شما را خراش دهد. دندان مصنوعی خود را در شب بیرون بیاورید، مگر اینکه از شما خواسته شده باشد که آنها را در دهان نگه دارید.



توصیههای داکتر دندانی یا پرستار طب دندان شما:

حفظ صحت دندانها

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



حداقل 2 دقیقه برس بزنید. کریم دندان را تف کنید اما دهان خود را نشویید.



از فقرات ذیل استفاده کنید:
• کریم دندان فلوراید -1350ppm
1500ppm

• نخ دندان و برس‌های بین‌دندانی (که بین دندانهای شما را تمیز میکنند).



نخ دندان

کریم دندان
فلوراید



برس‌های بین
دندانی

برس برقی
ممکن برس زدن را آسانتر کند.



برس برقی

هر شش ماه یکبار یا هر دفعه که داکتر دندان شما توصیه میکند به او مراجعه کنید. اگر کدام سوالی دارید، از داکتر دندان خود بپرسید.



هر شش
ماه

غذا و نوشیدنی برای صحت دندانها

نوشیدنیهای بدون قند مانند شیر و آب به محافظت از دندانها کمک میکنند.



شیر



آب

غذاهای خوش طعم مانند سبزیجات، مغزیات و پنیر برای دندانهای شما مفید هستند.



مغزیات



ترکاری

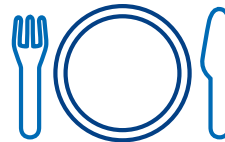


پنیر

آنچه بین وعدههای غذایی می خورید و مینوشید میتواند باعث ایجاد سوراخ در دندانهای شما شود. میان وعدههای خوش طعم یا میوههای کامل را انتخاب کنید.



دفعات مصرف غذاها/نوشیدنی های شیرین را تقلیل دهید. غذاها/نوشیدنیهای شیرین را در وعدههای غذایی مصرف کنید.



مراقب قندهای پنهان موجود در آب میوهها، اسموتی ها و سسها باشید.



این سند در صورت درخواست به زبانهای دیگری که در این لیست نیستند، چاپ بزرگ، بریل و فرمت صوتی نیز موجود است. لطفاً به communications.cnwl@nhs.net ایمیل بزنید.

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