

ضرورت استفاده از نخ دندان

عده ای فکر می کنند که نخ دندان برای بیرون آوردن غذاهای بین دندانهاست و لذا اگر غذایی در بین دندانها گیر نکند، احتیاجی به نخ دندان نیست. حال آنکه نخ دندان اصلاً برای بیرون آوردن غذا از بین دندانها نیست. یعنی اگر هیچ غذایی بین دندانهای شما گیر نکند، بازهم لازم است حداقل یکبار در شبانه روز از نخ استفاده کنید.

دندانها دارای ۵ سطح هستند ، که تنها سه سطح آن با مسواک تمیز می شود. سطح بین دندانی به هیچ وجه با مسواک تمیز نمی شود و حال این که میکروب که عامل پوسیدگی است در آنجا نیز لانه می کند.

تجمع میکروبوها روی دندان پلاک میکروبی است و این همان لایه زردی است که اگر چند روز مسواک نزنیم ، روی دندان ها جمع می شود. اگر این پلاک را از روی دندان ها حذف کنیم، میکروب ها را از دندان ها دور کرده و دیگر پوسیده نمی شوند.

روش صحیح نخ دندان زدن

از یک نخ دندان مناسب که در داروخانه ها به وفور یافت میشود یک تکه به اندازه تقریبی ۲۰ الی ۲۵ سانتیمتر میبریم .به طوری که بعد از گره زدن دو سر نخ دندان حلقه ای تشکیل شود که این حلقه نخ به درستی در بین انگشتان دو دست قرار گیرد و تسلط کافی به نخ دندان داشته باشیم مانند شکل شماره ۱.

شکل شماره ۱



همانطور که میبینید حلقه نخ دندان را در لای انگشتان به صورتی میگیریم که انگشتان شست و سبابه آزاد باشد . بزرگ و کوچک بودن حلقه تسلط ما را به نخ دندان کمتر میکند لذا بعد از مدتی طول نخ دندانی که باید ببریم و مناسب اندازه انگشتانمان باشد را بدست خواهیم آورد.

شکل شماره ۲



مانور انگشتان جهت سهولت در کار با نخ دندان خیلی مهم است از انگشتان شست جهت استفاده در دندانهای فک بالا و از انگشتان سبابه جهت پاک کرن دندانهای پائین استفاده میشود.

شکل شماره ۳



سالم بودن لثه ها برای سلامت دندان ها اهمیت به سزایی دارد. از تحریک لثه ها به وسیله سنجاق و چوب کبریت و غیره باید خودداری نمود، به مجرد آن که ناراحتی برای لثه ها به وجود آمد باید به دندانپزشک مراجعه شود.

قرار گیری انگشتان باید به صورتی باشد که فاصله دو انگشت دست بین ۱/۵ الی ۲ سانتیمتر باشد که بهترین موقعیت تسلط بر نخ دندان است و این فاصله را با افزایش و یا کاهش قطر حلقه نخ دندانی که ایجاد کرده ایم میتوانیم بدست آوریم.

شکل شماره ۴



شکل های شماره ۵ و شماره ۶ نحوه استفاده از نخ دندان را در فک پائین و بالا بخوبی نشان میدهد .

شکل شماره ۵



شکل شماره ۶





شرکت زغالسنگ پروده طبس

بهداشت دهان و دندان

نخ دندان



تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

فروردین ماه ۱۳۹۶

۴. بهترین موقع استفاده از نخ دندان در بین مسواک زدن خواهد بود به این صورت که وقتی مسواک زدن را شروع کردیم و خمیر دندان بخوبی کف کرده، مسواک زدن را موقتا کنار میگذاریم و نخ دندان را بدست میگیریم و بعد از استفاده از نخ دندان دوباره مسواک زدن را ادامه میدهیم، این بهترین روش است. اما اگر حوصله چنین کاری را ندارید ترجیحا بهتر است قبل از مسواک زدن اول با نخ دندان لای دندانها را خوب تمیز کنید بعد مسواک بزنید.

۵. سالی یکبار به دندانپزشک خانوادگی خود مراجعه کنید و سلامت دهان و دندانهای خود را چک کنید.



حرف حساب سوم:

اجازه ندهید وجودتان انباشته از خشم شود. تقریباً هر اشتباه یا مشکلی که در روابط زناشویی روی می‌دهد می‌تواند به احساسات دو طرف آسیب برساند، آنها را رودرروی هم قرار دهد و در نتیجه آنها را از هم دور و یا حتی دشمن کند.

مسائل را به موقع حل کنید

سلامت باشید

نکته خیلی مهم در استفاده از نخ دندان این است که بعد از تمیز کردن یک ناحیه به ازای هر دندان که تمیز می‌کنید یک انگشت نخ دندان را در بین انگشتان بچرخانید تا همیشه یک ناحیه تمیز از نخ دندان در بین دو انگشتان قرار گیرد.

حلقه بودن نخ دندان این مزایا را دارد که از کل طول نخ استفاده می‌کنید حتی نزدیکی های محل گره زدن نخ. در صورت چرخش مداوم نخ از انتقال مواد عفونی موجود در بین یک دندان به نواحی مجاور جلوگیری خواهیم کرد.

چند نکته فنی در استفاده از نخ دندان:

۱. نخ دندان را از یک طرف دیواره دندان وارد کرده و موقع خارج کردن از دیواره مقابل خارج کنید یعنی نخ دندان یک حلقه کامل لای دو دندان مجاور بزند.
۲. نخ دندان را حتماً به لثه مجاور دو دندان بکشید تا خوب تمیز شود. در اوایل شاید از لثه خون بیاید. ولی بی توجه باشید چون بعد از مدتی که لثه خوب تمیز شد خونریزی کاهش پیدا خواهد کرد. در صورت ادامه خونریزی حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید. احتمالاً به جرم گیری نیازمند خواهید بود.
۳. در صورتی که استفاده از نخ دندان همراه با رشته رشته شدن نخ باشد و یا منجر به پاره شدن نخ دندان گردد دو مشکل ممکن است که باعث این مسئله شود اول پوسیدگی از بین دو دندان و دوم وجود جرم در آن ناحیه. البته پرکردگی نامناسب هم باعث پاره شدن نخ دندان خواهد بود که در هر سه صورت باید به دندانپزشک مراجعه و نسبت به رفع مشکل اقدام نمائید.