

۳ تکنیک به نفع دندان

استفاده از نخ دندان به همراه مسواک از ملزومات کنترل پلاک و رعایت بهداشت دهان و دندان است که قویا توصیه می شود



که به نظر می رسد مسواک بزرگ باشد، آن را به صورت عمودی قرار دهید. الیاف را به طور محکمی در حفرات و شیارهای سطوح آکلوزال فشار داده و با حدود ۲۰ حرکت کوتاه عقب و جلو مسواک بزنید. از این تکنیکها استفاده کرده و در هر دفعه تعداد کافی از دندانها را مسواک نمایید تا اینکه همه دندانهای خلفی در هر چهار طرف تمیز شوند.

انجام تکنیک بیس نیاز به حوصله و قراردادن مسواک در بسیاری از موقعیت های مختلف دارد تا تمام دندانها را تحت پوشش قرار دهد. روش بیس امتیازات خاصی نسبت به سایر روش ها دارد. تسلط بر حرکات کوتاه عقب و جلو آسان می باشد، چون حرکت ساده ای است که بیشتر بیماران که از تکنیک مالشی استفاده می کنند با آن آشنا هستند. از طرفی این روش روی تمیز کردن طوق دندان و یا قسمت بین دندانی که پلاک میکروبی بیشتری تمایل برای تجمع در آن نواحی دارد، تاکید می کند. تکنیک بیس، روش موثری بوده و می تواند برای هر بیمار با مشکل لثه یا بدون آن توصیه گردد.

روش Modified Stillman
این روش نیازمند این است که مسواک به نحوی قرار گیرد که نوک الیاف آن قسمتی روی ناحیه طوق دندانها و قسمتی روی لثه مجاور به سمت ریشه و با یک زاویه مایل نسبت به محور طولی دندانها باشد. فشار روی لبه لثه ای اعمال کنید تا یک سفیدی محسوس ایجاد نماید. سپس مسواک را حدود ۲۰ بار در جهت عقب و جلو و با دامنه کوتاه حرکت دهید. در حالی که به صورت هم زمان آن را در جهت تاج در امتداد لثه،

تخریب بافتی ناشی از سایش پیشنهاد شود. **نخ دندان**
نخ دندان وسیله ای است که بیشتر از سایر وسایل برداشت پلاک از سطوح بین دندانی توصیه می شود. نخ دندان به صورت الیاف نایلونی یا فیلامانهای متعدد یا تک فیلامنت وجود دارد.

روش استفاده از نخ دندان
با یک قطعه از نخ دندان که دارای طول کافی باشد تا بتوان آن را به طور محکمی در دست گرفت شروع کنید. ۱۲ تا ۱۸ اینچ نخ معمولا کفایت می کند. نخ دندان را محکم بین انگشت شست و سیاه پایین دو انگشت سیاه بکشید و آن را به آرامی از بین هر ناحیه تماس بین دندانی با یک حرکت قوی عقب و جلو عبور دهید. نخ دندان را با فشار از ناحیه تماس عبور ندهید، چون ممکن است به لثه بین دندانی صدمه بزند.

وقتی نخ دندان به صورت اپیکالی نسبت به ناحیه تماس قرار گرفت آن را در اطراف یک سطح دندان در فضای بین دندانی منطبق کرده و به زیر لبه لثه بلغزانید. نخ دندان را محکم در طول دندان به طرف ناحیه تماس حرکت داده و سپس مجددا آن را به آرامی داخل شیار لثه برانید. این حرکت بالا و پایین را چند بار تکرار کرده و همین کار را روی سطح دندان دیگر در همان فضای بین دندانی تکرار کنید.

استفاده از نخ دندان به همراه مسواک از ملزومات کنترل پلاک و رعایت بهداشت دهان و دندان است که قویا توصیه می شود.

لبه لثه و سطح دندان حرکت می دهید. باید یک مسواک از نوع نرم یا متوسط با الیاف متعدد برای این تکنیک استفاده شود. این روش باید برای همه سطوح دندانی تکرار گردد و به صورت منظم در تمام دهان ادامه یابد. برای دستیابی به سطوح لینگوال انسیزوهای فک بالا و فک پایین، دسته مسواک را می توان در یک موقعیت عمودی گرفت و از

روش های زیادی برای مسواک زدن شرح داده شده و در مورد کارایی و تاثیر آنها تبلیغ شده است. اگر چه برتری واضحی در مورد هیچ یک از روشها نشان داده نشده، اما تکنیک مالشی (scrub) شاید راحت ترین و شایع ترین روش باشد. در اینجا سه روش اصلی مسواک زدن توضیح داده می شود که هر یک از آنها اگر به نحو مناسبی انجام گردد، می تواند کنترل پلاک را به نحو احسن تامین نماید. هدف از مسواک زدن این است که هر چه بیشتر پلاک را از سطوح قابل دسترسی دندان برداریم.

روش بیس (Bass)
سریک مسواک نرم را موازی با سطح چونه قرار دهید به نحوی که سر مسواک سه تا چهار دندان را پوشش دهد. از خلفی ترین دندان در قوس فکی شروع کنید. الیاف مسواک را در لبه لثه قرار داده و یک زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندانها برقرار کنید. یک فشار آرام لرزشی با استفاده از حرکات کوتاه عقب و جلو بدون جابه جایی نوک الیاف مسواک وارد نمایید. این حرکت نوک الیاف را به داخل شیار لثه و همچنین تا حدودی به داخل فضای بین دندانی هل می دهد. این فشار باید تولید یک سفیدی محسوس در لثه نماید. حدودا ۲۰ حرکت در همین وضعیت انجام دهید. این حرکت مکرر، سطوح دندانی را با تمرکز بر یک سوم لثه ای تاج دندان، شیار لثه و تا جایی از سطوح بین دندانی که الیاف می توانند به آن برسند، تمیز می نماید. مسواک را برداشته و به طرف دندانهای مجاور حرکت داده و برای سه یا چهار دندان بعدی تکرار کنید.

این کار را در تمام قوس فکی ادامه داده و در هر بار تقریبا سه دندان را مسواک بزنید و سپس از همین روش برای مسواک زدن سطوح لینگوال استفاده کنید. پس از تکمیل قوس فک بالا، مسواک را به طرف فک پایین حرکت دهید تا با همین روش تمام دندانها مسواک زده شوند. برای کمک به دستیابی به سطوح لینگوال دندانهای قدامی، در مواقعی

دندان کاغذی

دکتر سیامک شایان

دیدار با آقای MTA

بوچر، مک کراکن، بیشارا، انویل، پترسون و... ترابی نژاد. میان انبوه نام مولفان کتابهای مرجع دندانپزشکی فقط نام یک ایرانی وجود دارد؛ پروفسور محمود ترابی نژاد. و حالا این نام روی پارچه ای در بالای در ورودی تالار اجتماعات دانشکده مان نشسته بود، میان یک عبارت خوشامدگویی ساده و کوتاه. همه می آمدند و از جلوی پرده می گذشتند، بی آنکه نگاهی به متن روی آن بیندازند. شاید هم می دیدند و آمدن و نیامدن مردی که حضور غیرمنتظره اش را به دانشکده دندانپزشکی مان خوشامد گفته بودند برای آنها هیچ فرقی نمی کرد. همه چیز آن روز دانشکده عین روزهای پیشین بود. اتفاق به ساده ترین شکل ممکن افتاد. بی آنکه برای ورود مشهورترین دندانپزشک ایرانی تشریفات خاصی پیش بینی شود. دکتر ترابی نژاد، یک روز ظهر، بی سر و صدا به دانشکده مان آمد، به تالار اجتماعات رفت و برای دانشجویان مشتاقی که تا آن روز هیچ یک از مولفان کتابهای مرجع شان را ندیده بودند سخنرانی کرد. بی آنکه حتی جمع اساتید بخش اندودنتیکس در جلسه سخنرانی اش کامل باشد. هربار که کتاب اصول و درمانهای اندودنتیکس را دست می گرفت، حس مطبوعی به من دست می داد؛ اینکه نام یک هم وطن، به عنوان مولف روی کتاب مرجع درسی مان حک شده، کتابی که در حدود چهل دانشکده دندانپزشکی به عنوان کتاب مرجع علم اندودنتیکس تدریس می شود. اینکه رییس آکادمی اندودنتیکس کالیفرنیا جنوبی و رییس بخش تخصصی اندودنتیکس انجمن اندودنتیکس آمریکا بوده و از ماده ساخته او با نام MTA، تا حد یک معجزه در علم دندانپزشکی یاد می شود. اما هیچ گاه تصور نمی کردم ترابی نژاد، مرد شصت و چند ساله ایرانی را ملاقات کنم. بی هیچ تشریفات پست تریبون رفت و خیلی صمیمانه سخنرانی اش را آغاز کرد. معرفی MTAD، یک ماده جدید که برای شستشوی داخل کانالهای دندان از مواد عفونی و زائد استفاده می شود و به پیشرفت پیش آگهی درمان کمک می کند. سخنرانی اش بیشتر از نیم ساعت طول نکشید و چون به ساعت شروع کار بخشهای دانشکده نزدیک شده بودیم آن را خلاصه کرد. تشویق شد و پایان آمد.

دو ساعت بعد او در فرودگاه بود. همراه زنش و یک جمدان کوچک سیاه رنگ. به نیت گرفتن یک مصاحبه خودم را به انجام رسانده بودم. انتظار نداشتم از جمع تمام اساتید دانشکده تنها دو نفر برای بدرقه او آمده باشند. گویا سایر اساتید بزرگوار حضور در مطب و خدمت گذاری به بیمارانشان را به بدرقه یکی از بزرگترین مردان علمی ایران ترجیح داده بودند. تا زمان پرواز چیزی نمانده بود. مصاحبه مکتوب را به پرسیدن سوالهای شفاهی ترجیح می داد. با عجله چند سوال روی یک برگه نوشتم. وعده کرد که پاسخ آنها را خواهد داد. لبخند زد و برای جمع سه نفره بدرقه کننده اش دست تکان داد و رفت.

بهترین مقاله را انتخاب کنید
کد این مقاله: ۱۳۴۱۳۲
SMS ▶ ۲۰۰۰۲۸

KBM
Burette Infusion Set

بزرگترین تامین کننده لوازم مصرفی پزشکی در ایران
تلفن: ۰۲۱ ۶۶۴۶۳۰۰۴

Oratane® 10,20 Mg
Isotretinoin

اوراتان (ایزوترتینوئین) ۱۰ و ۲۰ میلی گرم

- اوراتان یک رتینوئید (فرومی از ویتامین A) است که در درمان بیماری های زیر بسیار موثر است:
 - آکنه کیستیک شدید که به درمان های متداول آنتی بیوتیکی پاسخ نمی دهد.
 - آکنه روزاسه
 - کراتوز
 - گزرودرما پیگمانتازوم
- اوراتان باعث کاهش تولید چربی از غدد سباسه شده و چربی پوست را کاهش می دهد.
- اوراتان با کاهش مقدار باکتریهای پوست (پروپیونی باکتریوم آکنه)، چرک و التهاب ناشی از آکنه را برطرف می کند.
- اوراتان ساختار سلولهای پوست را طبیعی نموده و جوشهای سرسیاه را بهبود می بخشد.
- اوراتان شایخی شدن پوست را کاهش داده و از تشکیل کومدون جلوگیری می کند.
- اوراتان در اکثر بیماران با یک دوره درمان ۱۵ تا ۲۰ هفته ای، بهبود طولانی مدت ایجاد میکند.
- اوراتان به شکل کپسول ژلاتینی نرم ۱۰ و ۲۰ میلی گرم در داروخانه ها موجود می باشد.

تلفن مشاوره: ۰۲۱ ۶۲۸۶۲۲۸۶
www.arvinarman.com
info@arvinarman.com

پخش در داروخانه سراسر کشور توسط داروگستر رازی و شفا یاب
تولید شده توسط کمپانی Swiss Caps سوئیس
تیه و بسته بندی توسط کمپانی Douglas نیوزلند