

## «دستورالعمل مراقبت‌های

## تحت درمان ارتودنسی ثابت»

۱- اجزای قرار داده شده روی دندان‌های شما «براکت» نام دارد. این براکت‌ها تا پایان درمان روی دندان‌های شما باقی می‌مانند. از میان براکت‌ها سیمی عبور داده می‌شود که در جلسات معاینه تعویض شده و به مرور قوی‌تر می‌شوند. سیم با کمک کش‌های ظریفی در داخل براکت تثبیت می‌شود که در طی جلسات ویزیت‌های دوره ای عوض شده و می‌توانند به خواست بیمار رنگی باشند.

۲- در ۷-۱۰ روز ابتدایی، مخاط داخلی لب‌ها و گونه‌ها که در تماس با بندها (حلقه‌های فلزی دور دندان) و براکت‌ها قرار دارند ممکن است مقداری آزرده شده و گاهی حتی زخمی نیز بشوند که برای جلوگیری از این رخداد و یا بهبود آن باید طی ۱۰ روز اول با آب نمک رقیق یا دهانشویه، دهان را شست‌وشو داد. البته در این دوره امکان استفاده از موم‌های ارتودنسی وجود دارد که شبیه آدامس بوده و تکه‌های کوچک آن روی براکت‌ها قرار داده می‌شود.

۳- از موم‌های ارتودنسی در مواقعی که مشکل خاصی مثل شکستن براکت یا تیزی سیم‌ها ایجاد می‌شود نیز، می‌توانید استفاده کنید؛ بدین صورت که تکه‌ای کوچک از آن‌ها را جدا نموده و بر روی ناحیه موردنظر قرار دهید و سپس در اولین فرصت با دندانپزشک معالج خود تماس بگیرید.

۴- در طی درمان ارتودنسی چون دندان‌ها در استخوان فک حرکت می‌کنند، مختصری لقی ایجاد می‌شود که طبیعی بوده و در پایان درمان برطرف می‌گردد.

۵- درد دندان پس از قرار دادن کش بین دندان‌ها، براکت‌ها و پس از هر جلسه فعال‌سازی دستگاه، نرمال بوده و پس از چند روز برطرف می‌گردد. در صورت وجود درد غیرقابل تحمل می‌توان از ضد دردهایی نظیر استامینوفن استفاده نمود، ولی بهتر است تا حد امکان از آن‌ها اجتناب شود.

### راهنمای غذایی با دستگاه‌های ثابت

در تمام طول درمان نباید غذاهایی با قوام سفت و سخت خورده شود. در غیر اینصورت، براکت‌ها از دندان جدا می‌شوند (اصطلاحاً گفته می‌شود براکت می‌شکند که منظور همین جداشدن از دندان است) که مستلزم چسباندن دوباره براکتی جدید می‌باشد (با هزینه اضافی) و در روند درمان نیز توفقی ایجاد می‌شود که بعضاً تا چند ماه کار را به تأخیر می‌اندازد و در صورت تکرار شکسته شدن براکت‌ها، این روند برای مینای دندان نیز مضر خواهد بود. البته چسبندگی براکت‌ها نیز محکم بوده و به راحتی با غذاهای معمول جدا نمی‌شوند.

مواردی که لازم است از آن‌ها اجتناب کنید عبارتند از:

جویدن یخ، تکه‌های برشته نان و پیتزا، آبنبات، غذاهای چسبناک مانند گز و سوهان، گاز زدن بلال، زیتون و انواع میوه‌های هسته‌دار. (جهت خوردن میوه‌های هسته‌دار نظیر گیلاس، هلو و گوجه سبز ابتدا هسته آنرا خارج نموده، به تکه‌های کوچک تقسیم کرده و سپس میل نمایید). در مورد سیب و هویج نیز باید ابتدا به تکه‌های کوچک بریده شده و با دندان‌های عقب جویده شوند (نباید با گاز زدن با دندان‌های جلو انجام شود، که این مورد تا حد امکان باید در مورد ساندویچ هم مدنظر قرار گیرد). برای مصرف خشکبار مثل پسته و فندق در صورت تمایل، می‌توانید پس از خرد یا آسیاب نمودن، آن‌ها را مصرف نمائید.

### بهداشت دهان در بیماران با دستگاه‌های ثابت ارتودنسی

برای تمیزکردن دندان‌هایی که براکت دارد می‌توان از مسواک‌های معمولی استفاده کرد و یا ترجیحاً از مسواک‌های مخصوص ارتودنسی (که موهای آن در قسمت میانی کوتاه‌تر است) سود برد. مسئله مهم استفاده از مسواک‌های بین دندان‌ها، دهانشویه‌های مخصوص، آب نمک و نخ دندان است که بسیار اهمیت دارد. البته با رعایت مناسب بهداشت نیز گاهی دندان‌ها مخصوصاً در نواحی که براکت وجود دارد، زرد می‌شوند که در صورت رعایت مناسب بهداشت، بعد از درمان و برداشتن براکت‌ها با تمیز کردن دندان‌ها کاملاً رفع می‌شوند.

#### ۴- روش صحیح استفاده از نخ دندان

استفاده از نخ دندان برای تمیز کردن سطوح بین دندان‌ها حداقل یکبار در روز ضروری است. نخ دندان سوپرفلاس جهت تمیز کردن سطوح اطراف براکت و سطوح بین‌دندانی به کار می‌رود که دارای سه قسمت نازک سفت، قسمت ضخیم‌تر اسفنجی و قسمتی مانند نخ دندان معمولی، می‌باشد. از قسمت نازک برای گذراندن نخ از زیر سیم و از قسمت دیگر برای نخ زدن استفاده می‌شود.

۱- انتهای نازک و سفت را از بین فضای دندان و براکت ارتودنسی عبور دهید.

۲- از قسمت اسفنجی جهت تمیز کردن اطراف براکت استفاده نمایید.

۳- با گرفتن دو طرف نخ دندان با انگشت دو دست به آرامی نخ را بین دندان‌ها کشیده و خیلی ملایم آنرا بر روی سطح دندان به بالا و پایین حرکت دهید.

۴- نخ تا زیر لثه و بر روی دو دندان مجاور حرکت داده شود. هرگز نخ دندان را به صورت حرکت ارابه‌ای روی لثه نکشید تا به لثه آسیبی وارد نشود.



#### ۳- مسواک زدن صحیح دندان‌های دارای براکت

۱- ابتدا مقداری خمیردندان روی مسواک قرار دهید، مسواک زاویه ۴۵ درجه با سطح خارجی دندان داشته و جهت ایاف مسواک به سمت براکت‌ها باشد.

۲- جهت نفوذ ایاف مسواک به شیار بین لثه و دندان لازم است از حرکات لغزشی با دامنه کوتاه یا حرکات چرخشی به مدت ۱۰ بار برای هر دندان استفاده نمائید.

۳- در این مرحله، سطح داخلی دندان‌ها تمیز می‌شود. با قرار دادن مسواک به طور مایل و با حرکات لغزشی با دامنه کوتاه این عمل را انجام دهید.

۴- مسواک زدن دندان‌های فک پایین از محل تماس دندان و لثه به سمت بالا شروع و مانند فک بالا ادامه می‌یابد. در انتها برای تمیز شدن زبان می‌توانید زبان را به آرامی از عقب به جلو مسواک نمایید.



#### چگونه بهداشت دندان‌های ارتودنسی شده را رعایت کنیم؟

##### ۱- برس بین‌دندانی



وسیله مفید و بسیار مهم برای تمیز نمودن نواحی بی‌دندانی در زیر سیم و اطراف براکت‌ها می‌باشد. از این وسیله به آهستگی و با دقت، مطابق شکل استفاده نمائید. باید سمت چپ و راست براکت‌ها به صورت تک به تک حتماً تمیز شود که مسواک از بالا و پایین سیم عبور داده شده و با حرکت رفت و برگشتی، سطح دندان در مجاورت براکت تمیز می‌شود. در صورتیکه سطح بالا و پایینی براکت نیز با این مسواک تمیز شود، بسیار عالی خواهد بود. بعد از مدتی، پرزهای سر این مسواک‌ها تخریب می‌شود که باید با یدکی سر مسواک جایگزین شوند (بین ۱-۲ ماه).

##### ۲- شستشوی دهان

استفاده از دهانشویه مخصوص ارتودنسی پیشنهاد می‌شود، بدین صورت که بعد از مسواک زدن و اتمام کارهای بهداشتی از این دهانشویه استفاده کنید و بعد از آن هیچ چیز دیگری نخورید و نیاشامید. البته می‌توانید از دهانشویه‌های دیگر نیز استفاده کنید. در مورد نحوه استفاده از دهانشویه‌ها حتماً به دستورالعمل آن توجه کنید. نکته: استفاده از برخی دهانشویه‌ها مثل کلرهگزیدین در موارد خاص مانند مشکلات لثه‌ای، زخم‌های دهانی و یا خطر پوسیدگی تجویز می‌شود که حتماً باید با تجویز دندانپزشک باشد. استفاده از دهانشویه، آب نمک رقیق و ماساژ لثه و مخاط داخل دهان نیز حداقل روزی یکبار توصیه می‌شود.