

مراقبت های دوره ارتودنسی - نکات طلایی از تغذیه تا بهداشت

مراقبت از دندان‌ها پس از ارتودنسی بسیار اهمیت دارد. با استفاده از بريس، ریتینر، باند و سیم احتمال تشکیل پلاک‌های دندانی افزایش می‌یابد. استفاده از نخ دندان و مسواک زدن پس از صرف هر وعده غذایی می‌تواند از بروز مشکلاتی مانند پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه جلوگیری کند. در این مقاله به مراقبت های دوره ارتودنسی می‌پردازیم.



به یاد داشته باشید که با گرفتن بريس مراقبت از دندان‌هایتان دشوارتر می‌شود. بريس‌ها فضاهای کوچک بی‌شماری برای گیر کردن و باقی ماندن مواد غذایی دارند و این مواد غذایی باقی مانده باعث ایجاد پلاک دندانی می‌شوند. تشکیل پلاک‌های دندانی به مرور پوسیدگی دندان‌ها را تسريع می‌کنند. به همین دلیل مسواک زدن بعد از هر وعده غذایی (میان وعده‌ها نیز حساب می‌شود)، شستشو با دهان شویه و نخ دندان کشیدن حداقل یک بار در روز بسیار مهم است. این کار ممکن است خسته کننده یا بیش از اندازه به نظر برسد اما بی‌توجهی به مراقبت‌های دوره ارتودنسی می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامت دهان شود.

مراقبت‌های دوره ارتودنسی

براکت‌ها و سیم‌ها دارای گوشه‌ها و سوراخ‌های زیادی هستند که می‌توانند غذا و پلاک را به دام بیندازند. این بدان معنی است که خطر پوسیدگی دندان و مشکلات لثه ممکن است در زمانی که از بريس استفاده می‌کنید بیشتر باشد. شما باید به تمیز کردن روزانه دندان‌ها و رژیم غذایی خود توجه ویژه‌ای داشته باشید.

اگر دندان‌ها و براکت‌ها تمیز نگه‌داری نشوند، آسیب دائمی به مینای دندان وارد می‌کند. نواحی روی سطح مینا

ممکن است شروع به از دست دادن مواد معدنی کنند و لکه‌های ناخوشایندی را به جا می‌گذارند. همچنین ممکن است لته‌هایتان ملتهب شوند و خونریزی کنند. التهاب لثه و مراحل اولیه پوسیدگی دندان را می‌توان با مراقبت بیشتر در تمیز کردن و رژیم غذایی از بین برد. این مشکلات اگر درمان نشوند، می‌توانند منجر به مشکلات بزرگ‌تری شوند که نیاز به درمان دارند و اثرات طولانی‌مدت خواهند داشت.

یکی از موارد مهم در زمینه مراقبت‌های دوره ارتودنسی این است که باید به طور مرتب توسط دندان‌پزشک معاینه شوید. به این ترتیب در همان مراحل اولیه می‌توانید از بروز آسیب به دندان‌های خود جلوگیری کنید.

رژیم غذایی مناسب برای دندان

بسیاری از ما به خوبی می‌دانیم که غذاها و نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند منجر به پوسیدگی دندان شوند. غذاهای نشاسته‌ای مثل چیپس نیز چون برای مدت طولانی به دندان می‌چسبند، روند پوسیدگی دندان‌ها را تسریع می‌کنند. نگرانی فزاینده‌ای در مورد غذاها و نوشیدنی‌های اسیدی، نوشابه‌ها (رژیمی و معمولی) و آب‌میوه‌ها وجود دارد که در صورت مصرف مکرر می‌توانند مینای دندان را از بین ببرند. بزاق دفاع طبیعی بدن شما در برابر پوسیدگی دندان است. باید به بزاق زمان زیادی بدهید تا اسیدهایی را که بعد از خوردن و آشامیدن تشکیل می‌شوند، بشوید. یکی از نکات مهم در زمینه مراقبت‌های دوره ارتودنسی این است که زمان مصرف غذای روزانه را به 3 وعده غذایی و 2 میان وعده محدود کنید. می‌توانید هر چند وقت یکبار که دوست دارید آب فراوان بنوشید.

محافظت از بریس‌ها

هنگام استفاده از بریس‌ها، مواد غذایی خاصی وجود دارند که می‌توانند سیم‌ها و نوارها را شل کنند، بشکنند یا خم کنند. از مصرف غذاهای سفت مانند آجیل و بیسکویت‌ها خودداری کنید. غذاهایی مانند سیب و هویج را باید قبل از خوردن رنده یا به قطعات کوچک خرد کنید تا فشار وارد شده به بریس‌ها کاهش یابد. از خوردن غذاهای چسبناک مانند کارامل، تافی یا پاستیل خودداری کنید. از مصرف آدامس نیز خودداری کنید!

یکی دیگر از مراقبت‌های دوره ارتودنسی پرهیز از عاداتی مانند جویدن ناخن، فشار دادن غیرطبیعی زبان، جویدن مداد و غیره است که می‌توانند بریس‌ها را بشکنند یا به آن‌ها آسیب وارد کنند. باید تلاش کنید تا به طور ناخودآگاه این عادات را انجام نشوند.

به یاد داشته باشید که اگر بریس‌های شما آسیب ببینند دوباره باید برای ترمیم آن‌ها وقت و هزینه صرف کنید. در صورت شکسته شدن بریس‌ها سریعاً به ارتودنتیست خود مراجعه کنید. بریس‌ها ی شکسته دندان‌های شما را اصلاح نمی‌کنند!

مراقبت های دوره ارتودنسی در خانه

در اینجا به چند راهکار ساده درباره مراقبت های دوره ارتودنسی و محافظت از دندانها، لثهها و بریسها اشاره می‌کنیم:

1. اگر متخصص ارتودنسی روی دندانهای شما الاستیک کار گذاشته است، پیش از مسواک زدن آنها را بردارید.
2. با استفاده از یک خمیر دندان حاوی فلوراید و یک مسواک نرم کوچک، مسواک خود را با زاویه 45 درجه روی لثه قرار دهید. به آرامی در امتداد خط لثه، جایی که لثه و دندان به هم می‌رسند، با یک حرکت دایره‌ای کوچک روی هر دندان مسواک بزنید.
3. قبل از اینکه به سراغ دندان بعدی بروید، حدود 10 ثانیه روی هر دندان وقت بگذارید، با یک الگوی مشخص مسواک بزنید تا هیچ دندانی را از دست ندهید.
4. بریسها را به آرامی مسواک بزنید. مسواک خود را به اندازه کافی محکم فشار دهید تا موهای آن در شکاف بین سیم و دندان پخش شوند. همه براکتها و سیمها را از داخل و اطراف آن مسواک بزنید. زیر سیمها را نیز با مسواک تمیز کنید. می‌توانید به جای مسواک معمولی از مسواکهای برقی کمک بگیرید.
5. هر دو سطح داخلی و خارجی دندانهای خود را با یک حرکت دایره‌ای ملایم روی هر دندان مسواک بزنید.
6. برای دندانهای عقب از حرکات محکم جلو و عقب استفاده کنید.
7. خمیر اضافی را بیرون بریزید، سپس در آینه دندانها و بریسها خود را به دقت بررسی کنید تا از تمیز و براق بودن آنها مطمئن شوید.
8. فراموش نکنید که الاستیکهای خود را تعویض کنید.
9. از سایر محصولات مراقبت از دهان طبق دستور ارتودنتیست خود استفاده کنید.



فلوراید و محصولات مراقبت از دهان

یکی دیگر از نکات مهم مراقبت های دوره ارتودنسی و محافظت از دندان ها، استفاده از فلوراید است. استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید دو بار در روز یکی از بهترین روش ها برای جلوگیری از پوسیدگی است. فلوراید دندان ها را در برابر اسیدهای تولید شده پس از خوردن یا نوشیدن مقاوم تر می کند و مواد معدنی را که در مراحل اولیه پوسیدگی دندان از بین می روند، بازمی گرداند. بهترین زمان برای مسواک زدن صبح و قبل از خواب است.

از آنجایی که خطر پوسیدگی دندان در هنگام استفاده از بریس ممکن است بیشتر باشد، متخصص ارتودنسی ممکن است سایر محصولات حاوی فلوراید را نیز توصیه کند که از دندان های شما محافظت بیشتری انجام شود. استفاده از وسایل کمکی مخصوص مانند برس های بین دندانی نیز در صورت تجویز پزشک بسیار مؤثر است.

جمع بندی

مراقبت های دوره ارتودنسی برای جلوگیری از تشکیل پلاک ها و پوسیدگی دندان ها بسیار ضروری هستند. استفاده از بریس می تواند باعث باقی ماندن غذاها در بین دندان ها شود. به همین دلیل باید از مسواک، نخ دندان و رژیم غذایی مناسب در جهت جلوگیری حفاظت از دندان ها استفاده کرد.