

چند نکته برای محافظت از دهان

1 دوبار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید

2 مرتب از نخ دندان استفاده کنید. به صورت ایده ال روزانه دوبار و یا حداقل یک بار در روز

3 در صورت تجویز دندانپزشک برای رفع التهاب لثه از دهانشویه ضد میکروبی استفاده کنید

4 انتخاب های غذایی سالم داشته باشید. غذای مغذی، کم قند، هم برای سلامت دهان و هم برای سلامت کلی مفید است

5 هنگام بازی یا تمرین ورزشی از محافظ دهان استفاده کنید

6 از تنباکو استفاده نکنید استفاده از تنباکو باعث تغییر رنگ شده و ریسک ابتلا به سرطان را افزایش می دهد

7 اگر میخواهید از دهان کودکان در برابر پوسیدگی ها محافظت کنید میتوانید با دندان پزشک درمورد درمان فیشور سیلانت و فلوراید تراپی مشورت کنید

8 ماهی یک بار دهان خود را چک کنید. شرایط نرمال محیط دهان را بشناسید. اگر زخمی دارید که در عرض دو هفته بهبود نیافته، آن را توسط یک متخصص بررسی کنید

9 مصرف نوشیدنی های اسیدی را کنترل کنید. استفاده از این نوشیدنی ها شرایط را برای پیشرفت و ایجاد پوسیدگی فراهم می کند

10 به صورت منظم دندانپزشک خود را ملاقات کنید همزمان با رویش اولین دندان و به صورت منظم در طول زندگی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

تهیه و تنظیم
گروه سلامت دهان و
دندانپزشکی اجتماعی
۱۴۰۱

تهیه کننده: فائزه گنده
روزبهرانی