

- 10..... پیشگفتار
- 11..... جرمگیری دقیقا چیست؟
- 11..... آیا جرمگیری به دندان‌های من آسیب می‌زند؟
- 11..... فصل ۱: بهداشت عمومی**
- 12..... چه زمانی باید جرمگیری کرد؟
- 12..... آیا با جرمگیری دندان‌ها حساس می‌شوند؟
- 13..... آیا جرمگیری باعث سفیدی دندان‌ها می‌شود؟
- 13..... مراقبت‌های بعد از جرمگیری چیست؟
- 14..... چه مسواکی برای من مناسب است؟
- 14..... مسواک برقی بخرم یا دستی؟
- 14..... خونریزی موقع مسواک زدن طبیعی‌ست؟
- 15..... روش درست مسواک زدن چیست؟
- 15..... چه زمان‌هایی نباید مسواک بزنیم؟
- 15..... ویژگی‌های خمیر دندان خوب چیست؟
- 16..... چقدر خمیردندان استفاده کنم؟
- 17..... خمیر دندان‌های سفیدکننده مضر هستند؟
- 17..... استفاده از آبلیمو و نمک بجای خمیر دندان مشکلی دارد؟
- 17..... نخ دندان چقدر به سلامت دندان‌هایم کمک می‌کند؟
- 18..... روش استفاده درست از نخ دندان چیست؟
- 19..... اول نخ دندان استفاده کنم یا مسواک؟
- 19..... آیا استفاده از خلال دندان مشکلی ندارد؟
- 19..... دهانشویه چیست و چطور به سلامت دندان‌ها کمک می‌کند؟
- 20..... بهترین دهانشویه برای من چیست؟

- ۲۰. دهانشویه ضد عفونی کننده..... ۲۰
- ۲۰. دهانشویه ضد تجمع پلاک..... ۲۰
- ۲۰. دهان شویه‌های بهداشتی..... ۲۰
- ۲۱. استفاده از آدامس به سلامت دندان‌هایم کمک می‌کند؟..... ۲۱
- ۲۲. دلایل بوی بد دهان چیست؟..... ۲۲
- ۲۲. چگونه بوی بد دهان را رفع کنم؟..... ۲۲

### فصل ۲: دندانپزشکی ترمیمی..... ۲۳

- ۲۳. آمالگام (ماده فلزی سیاه) چیست؟..... ۲۳
- ۲۳. مراقبت‌های بعد از ترمیم آمالگام..... ۲۳
- ۲۳. آیا جیوه موجود در آمالگام برای بدن ضرر دارد؟..... ۲۳
- ۲۳. کامپوزیت (ماده سفید رنگ) چیست؟..... ۲۳
- ۲۴. مراقبت‌های بعد از ترمیم کامپوزیت..... ۲۴
- ۲۴. آمالگام بهتر است یا کامپوزیت؟..... ۲۴
- ۲۵. امکان تعویض ترمیم آمالگام به کامپوزیت هست؟..... ۲۵
- ۲۵. چه دندان‌هایی معمولاً کامپوزیت می‌شوند؟..... ۲۵
- ۲۶. حساسیت به سرما در آمالگام بیشتر است یا کامپوزیت؟..... ۲۶
- ۲۶. حساسیت به سرما و درد بعد از ترمیم دندان طبیعی است؟..... ۲۶
- ۲۶. احساس بلندی دندان بعد از ترمیم طبیعی است؟..... ۲۶
- ۲۶. احتمال پوسیدگی مجدد دندان ترمیم‌شده وجود دارد؟..... ۲۶
- ۲۷. چرا ترمیم قبلی من شکسته است؟..... ۲۷
- ۲۷. آیا همیشه امکان ترمیم دندان وجود دارد؟..... ۲۷
- ۲۸. روکش دندان به چه شکل انجام می‌شود؟..... ۲۸
- ۲۸. انواع روکش دندان چیست؟..... ۲۸
- ۲۸. روکش دندان تمام فلزی..... ۲۸
- ۲۹. روکش دندان فلز - سرامیک..... ۲۹
- ۲۹. روکش دندان تمام سرامیک..... ۲۹
- ۳۰. آیا همیشه قبل از روکش باید درمان ریشه انجام داد؟..... ۳۰
- ۳۰. روکش دندان هم نیازمند مراقبت‌های بهداشتی است؟..... ۳۰

### فصل ۳: عصب‌کشی (درمان ریشه)..... ۳۱

- ۳۱. درمان ریشه دقیقاً چیست؟..... ۳۱
- ۳۱. چطور متوجه شوم باید عصب‌کشی کنم؟..... ۳۱
- ۳۲. آیا حساسیت دندان به سرما نشانه نیاز به عصب‌کشی است؟..... ۳۲

- ۳۲ چطور ممکن است دندان‌ی که درد ندارد نیاز به عصب‌کشی داشته باشد؟.....
- ۳۳ آیا امکان درمان ریشه در حضور آبسه دندان وجود دارد؟.....
- ۳۳ درمان آبسه دقیقا چیست؟.....
- ۳۳ درمان ریشه چند جلسه زمان می‌برد؟.....
- ۳۳ درمان ریشه چقدر درد دارد؟.....
- ۳۳ درد پس از درمان ریشه چقدر ادامه خواهد داشت؟.....
- ۳۴ پس از عصب‌کشی باید دندان‌ها را ترمیم هم بکنم؟.....
- ۳۴ دندان‌ی که عصب‌کشی شده دیگر پوسیده نمی‌شود؟.....

#### فصل ۴: جراحی و کشیدن دندان ..... ۳۵

- ۳۵ چه زمانی باید دندان‌ها را بکشم؟.....
- ۳۵ انواع جراحی‌های دندان چیست؟.....
- ۳۶ آیا کشیدن دندان درد دارد؟.....
- ۳۶ آیا همیشه باید دندان عقل را کشید؟.....
- ۳۷ مراقبت‌های بعد از کشیدن دندان (و سایر جراحی‌ها) چیست؟.....
- ۳۷ درد تا چند روز پس از کشیدن دندان طبیعی است؟.....
- ۳۸ بعد از کشیدن دندان از چه داروهایی استفاده کنم؟.....
- ۳۸ روز بعد از کشیدن دندان گون‌ه‌ام متورم شده، چه کنم؟.....
- ۳۹ بعد از کشیدن دندان، زیر لثه‌ام چیزی احساس می‌کنم آیا طبیعی‌ست؟.....

#### فصل ۵: ایمپلنت و جراحی‌های مرتبط..... ۴۱

- ۴۱ ایمپلنت دقیقا چیست؟.....
- ۴۱ درمان ایمپلنت چند مرحله دارد؟.....
- ۴۲ روش دیگری برای جایگزینی دندان از دست رفته وجود دارد؟.....
- ۴۳ ایمپلنت بهتر است یا بریج؟.....
- ۴۴ آیا امکان کشیدن و ایمپلنت هم‌زمان وجود دارد؟.....
- ۴۴ پیوند استخوان دقیقا چیست؟.....
- ۴۴ پیوند استخوان همیشه هم‌زمان با ایمپلنت انجام می‌شود؟.....
- ۴۵ جراحی بالابردن سینوس برای ایمپلنت چیست؟.....
- ۴۵ آیا ایمپلنت نیاز به رعایت بهداشت ندارد؟.....
- ۴۶ آیا فقط یک دندان را می‌توان با ایمپلنت جایگزین کرد؟.....
- ۴۶ چه کسانی نمی‌توانند ایمپلنت کنند؟.....
- ۴۶ ماندگاری ایمپلنت چقدر است؟.....
- ۴۷ بعد از ایمپلنت چه مراقبت‌هایی لازم است؟.....

مراقبت‌های ۲ روز اول پس از ایمپلنت ..... ۴۷

مراقبت‌های هفته اول ایمپلنت ..... ۴۹

**فصل ۶: دندان مصنوعی (دنچر)..... ۵۱**

انواع دندان مصنوعی چیست؟ ..... ۵۱

اوردنچر چیست؟ ..... ۵۱

اوردنچر بهتر است یا دندان مصنوعی معمولی؟ ..... ۵۲

مشکل صحبت کردن و غذا خوردن با دست‌دندان تازه ساخته شده طبیعی ست؟ ..... ۵۳

پس از تحویل دست‌دندانم احساس می‌کنم لبه‌هایش تیز است. باید چه کنم؟ ..... ۵۳

دست‌دندان هم نیاز به مراقبت‌های بهداشتی دارد؟ ..... ۵۳

چه زمانی دست‌دندان نیاز به اصلاح دارد؟ ..... ۵۴

دست‌دندانم لق شده. باید چه کار کنم؟ ..... ۵۴

آیا دست‌دندانی که شکسته قابلیت تعمیر دارد؟ ..... ۵۴

جنس دندان‌های دست‌دندان‌ها متفاوت است؟ ..... ۵۵

با استفاده از دست‌دندانم احساس سوزش دارم. چه کنم؟ ..... ۵۵

لثه‌های متورم و ملتهب نشانه چیست؟ ..... ۵۵

**فصل ۷: زیبایی ..... ۵۷**

سفید کردن دندان‌ها (بلیچینگ) چیست؟ ..... ۵۷

آیا همه دندان‌ها را می‌توان سفید کرد؟ ..... ۵۷

انواع بلیچینگ چیست؟ ..... ۵۷

بلیچینگ چه مدت دندان‌ها را سفید نگه می‌دارد؟ ..... ۵۹

آیا به هر میزانی می‌توان دندان‌ها را سفید کرد؟ ..... ۵۹

بعد از بلیچینگ چه مراقبت‌هایی لازم است؟ ..... ۵۹

لمینت چیست؟ ..... ۶۰

جنس لمینت دندان چیست؟ ..... ۶۰

لمینت سرمیکی بهتر است یا کامپوزیتی؟ ..... ۶۱

چه کسانی نباید لمینت کنند؟ ..... ۶۲

آیا لمینت نیازمند مراقبت‌های بهداشتی خاصی است؟ ..... ۶۲

آیا امکان درمان لمینت برای دندان‌های کج وجود دارد؟ ..... ۶۲

رادیوگرافی دندانپزشکی چیست؟ ..... ۶۳

**فصل ۸: رادیوگرافی (عکس برداری)..... ۶۵**

انواع رادیوگرافی‌های دندانپزشکی چیست؟ ..... ۶۵

- ۶۵ عکس PA برای چه درمان‌هایی مورد نیاز است؟.....
- ۶۶ عکس بایت وینگ (bite wing) برای چه درمان‌هایی مورد نیاز است؟.....
- ۶۶ عکس OPG برای چه درمان‌هایی مورد نیاز است؟.....
- ۶۷ عکس CBCT برای چه درمان‌هایی مورد نیاز است؟.....
- ۶۸ عکس لترال سفالومتری (lateral cephalometry) برای چه درمان‌هایی مورد نیاز است؟.....
- ۶۸ عکس سیالوگرافی (sialography) برای چه درمان‌هایی مورد نیاز است؟.....
- ۶۹ آیا تمام مشکلات دندانی با عکس قابل تشخیص است؟.....
- ۶۹ آیا اشعه عکس‌برداری دندانپزشکی برای بدن ضرر دارد؟.....
- ۷۰ هر چند وقت یکبار نیاز به رادیوگرافی دارم؟.....
- ۷۰ چه کسانی نباید عکس‌برداری کنند؟.....
- ۷۰ عکس‌برداری برای زنان باردار ممنوعیت دارد؟.....

## فصل ۹: دندانپزشکی کودکان..... ۷۱

- ۷۱ زمان رویش دندان‌های شیری کودک به چه صورت است؟.....
- ۷۱ چرا کودک گاهی هنگام رویش دندان‌هایش تب می‌کند؟.....
- ۷۲ چرا دندان‌های شیری کودک من نمی‌افتد؟ چه کنم؟.....
- ۷۳ بهداشت دندان‌های شیری را چگونه رعایت کنیم؟.....
- ۷۳ قطره آهن دندان کودک را پوسیده می‌کند؟.....
- ۷۴ چه مواد غذایی برای دندان‌های شیری مضر است؟.....
- ۷۴ از چه زمانی کودک نباید از شیشه شیر استفاده کند؟ سندروم شیشه شیر چیست؟.....
- ۷۴ چه زمانی کودک باید توسط دندانپزشک معاینه شود؟.....
- ۷۴ چرا باید دندان‌های شیری را حفظ کرد؟.....
- ۷۵ عصب‌کشی دندان‌های شیری به دندان دائمی آسیب می‌زند؟.....
- ۷۵ چه زمانی باید دندان‌های شیری را روکش کرد؟.....
- ۷۶ فضا نگهدارنده چیست و چه زمانی استفاده می‌شود؟.....
- ۷۶ مکیدن انگشت توسط کودک خطرناک است؟.....

## واژه‌یاب..... ۷۷

## اطلس رنگی..... ۷۹

## پیشگفتار

کسب نتیجه مطلوب در یک درمان علاوه بر مهارت دندانپزشک، مستلزم رعایت یک سری اصول و همچنین داشتن اطلاعات کافی درباره آن درمان از طرف مراجعه کننده است. پاسخ به سوالات ذهنی مراجعه کننده باعث می شود او دید بهتر و واقع گرایانه تری نسبت به درمان داشته باشد و با رعایت مراقبت های اختصاصی هر درمان، کمک شایانی به حصول نتیجه بهتر کند.

در این کتاب سعی شده به تمام سوالاتی که مراجعه کنندگان قبل و بعد از درمان های مختلف دارند، بصورت کامل و البته غیر تخصصی پاسخ داده شود که قطعاً تاثیر بسزایی بر افزایش بهداشت عمومی و البته کسب نتیجه درمانی بهتر خواهد داشت.

در انتها وظیفه خود می دانم از عزیزانی که بنده را در تالیف این کتاب یاری نمودند تشکر کنم:

- خواهر عزیزم دکتر سحر حسینی که همیشه بهترین پشتیبان من بود.
- پدر و مادر عزیزم که هر چه دارم از دلسوزی آنهاست.
- دوست خوبم، دکتر لیلا جمالی باشی که کمک های ارزشمندش سرعت تالیف این کتاب را دوچندان کرد.
- دکتر نازنین خسروزاده عزیز که از ایشان بسیار آموختم.

و سپاس از همه شما عزیزانی که این کتاب را مطالعه می کنید.

بدون شک هیچ اثری بی نقص نیست. اگر سوال، پیشنهاد و یا انتقادی دارید باعث افتخار من است منت بر سر بنده بگذارید و به آدرس ایمیل [seymoho@gmail.com](mailto:seymoho@gmail.com) ارسال بفرمایید.

زمستان ۱۴۰۲



# فصل ۱

## بهداشت عمومی

### ■ جرمگیری دقیقا چیست؟

روزانه میزان قابل توجهی پلاک دندانی روی دندان‌های ما ایجاد می‌شود. در صورتی که استفاده از مسواک و نخ دندان بصورت منظم نباشد، این پلاک‌های دندانی به مرور ضخیم‌تر و سفت‌تر می‌شوند و جرم‌های دندانی را ایجاد می‌کنند. جرم دندانی بافتی شبیه به گچ دارد که معمولاً در پشت دندان‌ها (بویژه فک پایین) تشکیل می‌شود. در بسیاری از موارد، جرم دندانی وارد فضای زیرلثه‌ای می‌شود که باعث التهاب لثه و در موارد جدی‌تر باعث تحلیل استخوان می‌شود.

### ■ آیا جرمگیری به دندان‌های من آسیب می‌زند؟

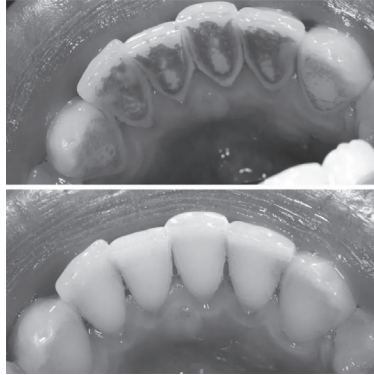
اصلاً! این طرز تفکری است که بسیاری از افراد به آن معتقد هستند ولی به هیچ عنوان درست نیست.

گاهی اوقات افراد تصور می‌کنند پس از جرمگیری دندان‌شان پوسیده شده. باید توجه داشته باشید دندان پوسیده بوده و جرم دندانی روی آن را گرفته بوده است. الان که جرم برداشته شده پوسیدگی خودش را نشان داده و اتفاقاً کمک‌تان کرده که زودتر به فکر ترمیم دندان‌تان بیفتید.

گروهی از مراجعه‌کنندگان تصور می‌کنند جرمگیری باعث آسیب به مینای دندان‌هایشان می‌شود. باید در نظر داشته باشید چیزی که از روی دندان شما حذف می‌شود جرم دندان‌نیست نه مینای دندان. پس جای نگرانی نیست.

برخی افراد فکر می‌کنند پس از جرمگیری دندان‌هایشان لق می‌شود. همانطور که گفتیم جرم دندانی بافتی سفت مانند گچ دارد. وقتی این جرم‌های سنگی توسط

دندانپزشک از روی دندان شما برداشته می‌شود «احساس» می‌کنید دندان‌هایتان لق شده‌اند. در واقع فقط جرم حذف شده است.



• شکل ۱

### ■ چه زمانی باید جرم‌گیری کرد؟

توصیه می‌کنم هر سال حتماً برای جرم‌گیری به دندانپزشک مراجعه کنید. البته بزاق برخی افراد پتانسیل بیشتری برای ساخت جرم دارد (بعلت دارا بودن املاح بیشتر). در این موارد شاید جرم‌گیری هر ۶ ماه یکبار مورد نیاز باشد.

**توجه:** گاهی اوقات وضعیت التهابی لثه بسیار وخیم است که جرم‌گیری‌های پیشرفته طرح درمان خواهد بود. در این موارد حتماً باید به متخصص درمان لثه (پریودونتیست) مراجعه کنید و توصیه‌های تخصصی را مبنای عمل قرار دهید.

### ■ آیا با جرم‌گیری دندان‌ها حساس می‌شوند؟

پس از جرم‌گیری ممکن است احساس حساسیت نسبت به سرما داشته باشید. این کاملاً طبیعی‌ست و این حس به مرور از بین می‌رود. دلیلش هم مشخص است! قبلاً یک لایه سنگ‌مانند روی سطح دندان‌هایتان بوده که الان وجود ندارد. پس باید به دندان‌هایتان زمان بدهید تا با شرایط جدید خودشان را وفق بدهند!



### ■ آیا جرم‌گیری باعث سفیدی دندان‌ها می‌شود؟

تا حدی جرم‌گیری دندان‌ها را سفید هم می‌کند، اما انتظار نداشته باشید دندان‌هایتان را تا حد زیادی روشن‌تر کند! هدف اصلی این درمان برداشتن جرم‌هایی است که می‌تواند سلامت لثه، استخوان و دندان را به خطر بیندازد. در کنار این هدف، دندان‌ها «به میزان کمی» سفیدتر هم می‌شوند.

### ■ مراقبت‌های بعد از جرم‌گیری چیست؟

- دهان و دندان‌ها را با آب نمک ولرم و رقیق (یک لیوان آب ولرم و یک چهارم قاشق چایخوری نمک) حداقل دو تا سه بار در طول روز شستشو دهید.
- اولین مسواک بعد از درمان با ملایمت زده شود. محل درمان را با مسواک نرم و به آرامی مسواک کنید.
- از خوردن غذاهای ادویه دار و تند، داغ خودداری کنید.
- از مصرف غذاهای سفت، غذاها و نوشیدنی‌های رنگی خودداری کنید.
- حداقل تا سه روز از مصرف سیگار، قلیان و الکل خودداری کنید.
- قبل و بعد از جرم‌گیری از دهانشویه ای که پزشکتان تجویز کرده استفاده کنید (زمان استفاده از دهان شویه را از پزشکتان بپرسید).
- در صورتیکه پس از جرم‌گیری خونریزی مختصری در ناحیه لثه داشتید جای نگرانی ندارد، اما در صورتی که خونریزی شدید و ادامه دار بود، به دندان‌پزشک خود اطلاع دهید.

اقدامات لازم	عوارض احتمالی
طبیعی است. شستشو با آب نمک ولرم و رقیق یا سرم فیزیولوژیک	خونابه
بعد از چند روز از بین می‌رود استفاده از خمیر دندان ضد حساسیت	حساسیت دندان به سرما گرما و مواد شیرین
طبیعی است	درد خفیف