



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

شهید صدوقی یزد

معاونت تحقیقات و فناوری

بررسی سواد سلامت دهان و ارتباط آن
با شاخص پوسیدگی و رفتارهای سلامت

دهان در بیماران مراجعه کننده به

دانشکده‌ی دندان پزشکی شهید

صدوقی یزد در سال ۱۴۰۳

تهیه کننده: مریم برهانی

گروه هدف: رسانه ها و مردم

کد طرح: ۱۷۴۲۵

پاییز ۱۴۰۳



چگونه از پوسیدگی دندان جلوگیری کنیم؟



• مسواک زدن حداقل ۲ بار در روز

• خمیردندان حاوی فلوراید

• استفاده از نخ دندان

• کاهش خوردن میان وعده های قندی و

شیرین

• ترک سیگار

مسواک خود را بصورت مرتب هر ۳ ماه یکبار تعویض

کنید. در صورتی که حین استفاده از مسواک و نخ دندان

لثه شما دچار خونریزی اندکی شد لازم است به مسواک

زدن و نخ کشیدن ادامه دهید زیرا احتمالا خونریزی لثه

شما با بهبود رعایت بهداشت، برطرف خواهد شد. در

صورتی که در دهان خود احساس درد و تورم داشتید،

بهتر است که به دندانپزشک مراجعه کنید و از مصرف

خودسرانه ی آنتی بیوتیک بپرهیزید زیرا اکثر مشکلات

دندانی نیاز به آنتی بیوتیک ندارند. اما اگر طبق تجویز
پزشک، مصرف آنتی بیوتیک را شروع کردید لازم است
دوره ی مصرف را کامل کرده و با برطرف شدن علائم،
مصرف دارو را متوقف نکنید. برای حذف جرم و رنگدانه
های چسبیده به دندان، بهتر است نزد دندان پزشک خود
جرمگیری انجام دهید و از مصرف خمیردندان های
سفیدکننده مخصوصا به صورت طولانی مدت خودداری
کنید زیرا این خمیردندان ها در طول زمان باعث آسیب
به مینای دندان شما خواهند شد. حتما هر ۶ ماه یکبار
(سالی دو بار) برای معاینات دندانی و درمان سریع
مشکلات ایجاد شده به دندانپزشک مراجعه کنید زیرا با
پیشروی پوسیدگی دندان، هم درمان دندان شما سختتر
خواهد بود و هم هزینه ی بیشتری را در پی خواهد
داشت.

طریقه صحیح مسواک زدن:

مسواک خود را با کمی آب مرطوب کنید. مقداری از

خمیر دندان حاوی فلوراید روی مسواک قرار دهید.

(حدوداً به اندازه ی یک نخود سبز) از عقبی ترین دندان یک طرف یکی از فکین خود شروع کنید و مسواک را با زاویه ۴۵ درجه به سمت خط لثه روی دندان قرار دهید و با حرکات لرزشی دندان را به مدت حدود ۲۰ ثانیه تمیز کنید و پس از آن به سمت دندان های جلوتر حرکت کنید. بعد از آن که قسمت جلویی تمام دندان ها را مسواک زدید، قسمت پشتی دندان ها (قسمتی که به سمت زبان است) را نیز به همین صورت تمیز کنید. مسواک را بصورت عمودی گرفته و پشت دندان های جلویی را تمیز نمایید. سپس به سراغ سطح جونده ی دندان ها رفته و آن ها را با حرکات رفت و برگشتی تمیز کنید. پس از اتمام مسواک زدن دندان ها، با مسواک زبان خود را نیز پاک کنید.

طریقه ی کشیدن نخ دندان:

- حدود ۵۰ سانتی متر از نخ دندان را ببرید. (بلند بودن نخ باعث می شود که گرفتن آن راحتتر باشد)

- انتهای نخ را دور انگشتان میانی خود بصورت حلقه های شل پیچید تا زمانی که نخ کشیده شود. برای نگه داشتن نخ دندان از انگشت شست و اشاره خود استفاده کنید و فاصله ای در حدود ۳ سانتی متر از نخ را بین انگشتان خود نگه دارید.

- نخ را بین دو دندان قرار داده و به آرامی به سمت لثه حرکت کنید تا از محل اتصال دندان ها به هم عبور کند سپس نخ را به یکی از دندان ها تکیه داده و به آرامی تا جایی که با مقاومتی روبرو نشوید به زیر لثه حرکت دهید. پس از آن نخ را کمی بالا آورده و به دندان کناری تکیه دهید و دوباره به زیر لثه حرکت کنید.

- نخ را از بین دو دندان خارج کرده، به قسمت تازه ای از نخ بروید و همین روند را تا تمیز شدن بین تمام دندان ها ادامه دهید.



حدود نیمی از مراجعین، سواد سلامت دهان کافی دارند. این افراد رفتارهای سلامت و شرایط دندانی بهتری نشان می دهند.

سواد سلامت بیماران مراجعه کننده بصورت کلی در حد متوسط ارزیابی شد. خانم ها، افراد با تحصیلات بالاتر و افراد ساکن در خانواده های کم جمعیت تر، سواد سلامت دهان بیشتری را نشان دادند و افراد با سطح سواد سلامت دهان بالاتر، رفتارهای سلامت دهان بهتری را گزارش کردند و شرایط دندانی ایده آتری طی معاینه ی این افراد دیده شد.