

اگر دندان مصنوعی دارید ...

فکر می کنید اگر دندان مصنوعی زبان داشت، به کسانی که از دندان مصنوعی استفاده می کنند، چه می گفت؟



فکر می کنید اگر دندان مصنوعی زبان داشت، به کسانی که از دندان مصنوعی استفاده می کنند، چه می گفت؟

این را از دکتر شیرین معماران، متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت و عضو هیات علمی دانشگاه شاهد، پرسیده ایم و ایشان در پاسخ به این پرسش، توصیه هایی مطرح کرده اند که با رعایت آنها می توان راحت تر با این دندان های جدید کنار آمد.

24 ساعت اول بعد از گذاشتن دندان مصنوعی، برای خیلی ها يك شوک بزرگ است. چرا؟

چون به آن عادت ندارند. ولی از همان روزی که دست دندان مصنوعی را از دندانپزشک تحویل می گیرید تا روز بعد باید آن را در دهان تان نگه داشته و خارج نکنید. شما در این 24 ساعت نخست، فقط پس از غذا خوردن و برای تمیز کردن آن، مجاز به خارج کردن دندان از دهان تان هستید. این کار نه تنها باعث می شود زودتر به آن عادت کنید، بلکه خطاها و اشکالات احتمالی آن را نیز برای شما مشخص می کند تا در اولین ملاقات با دندانپزشک تان، او را در جریان بگذارید و او بتواند نقاطی را که باعث آزرده گی لثه و مخاط شما شده است، برای تان اصلاح کند. پس چرا بعضی ها احساس گرگرفتن می کنند؟

اگر در ساعات طولانی پس از تحویل گرفتن دندان مصنوعی، تاب و تحمل نگهداری آن را در تمام طول شبانه روز ندارید و احساس تب و گر گرفتن دارید، باید به خودتان فرصت دهید تا کم کم به آن عادت کنید. دندان جدیدتان را چند ساعت در داخل دهان و چند ساعت در خارج دهان و داخل آب نگه دارید. سپس سعی کنید به تدریج ساعات نگه داشتن دندان مصنوعی را در دهان تان افزایش دهید.

آیا لازم است دست دندان را شبها از دهان خارج کنیم؟

در طول 24 ساعت شبانه روز، باید 8 ساعت دندان تان را از دهان خارج کنید. بهترین حالت این است که شب هنگام، وقتی می خوابید، به دندان تان استراحت دهید.

اگر شما تمام ساعات شبانه روز از دندان استفاده کنید، مخاط دهان در زیر آن، تحت فشار خواهد بود و به مرور مخاط و لثه های شما متورم شده و در درازمدت به تحلیل استخوان فك های شما می انجامد. به علاوه در طول شب، میکروب ها در فاصله بین لثه ها و دندان رشد کرده و دهان تان پر از قارچ خواهد شد.

خارج کردن دندان مصنوعی در طول شب، به زبان و عضلات شما این اجازه را خواهد داد که با جریان بزاق، لثه ها را ماساژ داده و به جریان خون در لثه های شما کمک کند. شب هنگام که دندان تان را از دهان خارج می کنید، با يك مسواک نرم به آرامی لثه های تان را ماساژ دهید. این کار نه تنها باعث ماساژ دادن لثه ها می شود بلکه به جریان خون در لثه کمک می کند و بقایای میکروب ها را از روی لثه ها و مخاط دهان شما پاک می کند. حتی می توانید با يك پارچه یا حوله نرم و ظریف، لثه های تان را ماساژ دهید.

دندان مصنوعی باید در چه نوع ظرفی نگهداری شود؟

برای این که دندان شما در محیطی پاکیزه و بهداشتی نگهداری شود و از آلودگی های محیط محفوظ بماند، باید يك ظرف دردار مخصوص، برای نگهداری آن در طول شب در نظر بگیرید. ظرف دردار باعث می شود دندان تان از دید اطرافیان دور بماند. به علاوه فراموش نکنید حتما دندان تان را داخل آب نگه دارید تا خشک نشود و تغییر حجم ندهد.

دندان مصنوعی را هم باید مسواک زد؟

بله، شما باید بعد از خوردن هر وعده غذایی، دندان تان را بشویید. فراموش نکنید برای شستن دندان از آب سرد یا ولرم استفاده کنید. آب گرم باعث تغییرات حجمی در دندان های مصنوعی خواهد شد.

برای شستشوی دندان می توانید از آب و صابون و مسواک نرم یا مسواک مخصوص استفاده کنید. اگر دوست دارید حتی می توانید با خمیر دندان آن را مسواک بزنید، ولی حتما از خمیردندان هایی که درصد مواد ساینده آن کم است، استفاده کنید تا دندان تان خراش بر ندارد. بهتر است هنگام تمیز کردن آن یک ظرف پر از آب در زیر دست تان قرار دهید تا اگر به صورت اتفاقی از دست تان رها شد به لبه روشویی یا کاشی و سرامیک کف، برخورد نکند و دچار شکستگی و صدمه نشود.

وایتکس چه طور؟ دست دندان را سفید نمی کند؟

اگر در دندان شما، فلز استفاده نشده است، هفته ای یک بار یک قاشق چای خوری وایتکس را در یک لیوان آب حل کنید و 6 تا 8 ساعت دندان تان را درون آن قرار دهید. وایتکس به تمیز شدن دندان شما از بقایای غلیظ و میکروب ها کمک شایانی خواهد کرد.

ولی دقت کنید چون وایتکس باعث خوردگی فلز دندان های تکه ای خواهد شد، این نوع دندان ها را نباید در وایتکس گذاشت. پس از شستشوی دندان آن را در زیر جریان آب سرد بگیرید تا بقایای این مواد شوینده از روی دندان تان پاک شود.

تهیه مصاحبه : دکتر شکوفه شجاعی