

تأثیرات شگفت انگیز دهانشویه بر سلامت دهان و دندان

دهانشویه **محلول شستشوی دهان** است که بخشی از روتین بهداشت دندانها محسوب می‌شود و در کنار مسواک و نخ دندان برای حفظ سلامت دهان می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. برای اطلاعات بیشتر در خصوص اینکه کدام **دهانشویه** را در چه زمانی استفاده کنید تا بهترین نتیجه را دریافت کنید، خواندن ادامه این مقاله به شما توصیه می‌شود.



به لبخند شما زندگی میبخشیم
تلفن تماس: ۰۹۱۵۷۶۰۹۰۰۹ ویا ۰۵۱۳۷۶۰۹۰۰۹
Barana Dental Clinic
کلینیک دندان پزشکی بارانا

کلینیک دندانپزشکی بارانا؛ ارائه دهنده انواع خدمات زیبایی و درمانی دندان

خواص دهانشویه کدامند؟

شاید شما هم **فواید دهانشویه** را بیشتر به خاطر خوشبوکنندگی دهان بشناسید، اما علاوه بر این محلول به عنوان **دهانشویه خوشبوکننده دهان** می‌تواند فواید بسیار دیگری هم داشته باشد. طبق نظر انجمن دندانپزشکی آمریکا (ADA) دهانشویه می‌تواند به نقاطی از دهان شما برسد که مسواک شما امکان دسترسی به آن‌جا را ندارد. این مسئله می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های لثه کمک بسیاری کند؛ چراکه عفونت‌های لثه می‌تواند عوارضی مانند تحلیل لثه و از دست دادن دندان را به وجود آورد، اما استفاده از دهانشویه می‌تواند این نوع مشکلات را به حداقل ممکن برساند.

این موضوع می‌تواند با موضوع شما مرتبط باشد: [جراحی لثه در مشهد](#)

خوشبختانه **قیمت دهان شویه** آن‌قدر زیاد نیست که کسی به خاطر قیمت از خرید آن منصرف شود. در نظر داشته باشید که اگر هزینه آن مبلغ قابل توجهی هم برای شما باشد، ارزش آن را دارد که برای مراقبت از دندان‌های ارزشمند خود هزینه مشخصی را صرف کنید.

دهانشویه با کمک کنترل پلاک‌های موجود بر دندان که یک لایه نازک باکتریایی روی دندان‌های شما است، می‌تواند به سلامت دهان و دندان شما کمک کند. هنگامی که پلاک برداشته نشود، در نهایت به جرم تبدیل می‌شود. زمانی که جرم‌ها زیاد شوند، تارتار که شکل سخت‌تری از جرم است، روی دندان‌ها ایجاد می‌شود.

آیا با استفاده از دهان شویه می‌توان دیگر مسواک نزد؟

بسیاری از افراد بر این باورند که دهان شویه می‌تواند جایگزین مسواک یا نخ دندان شود. این باور کاملاً اشتباه است؛ چراکه دهانشویه صرفاً روشی تکمیلی برای روتین بهداشت دهان و محسوب می‌شود و نمی‌توان به جای مسواک یا نخ دندان استفاده کرد.

مطمئنا استفاده از دهانشویه به عنوان بخشی از مراقبت‌های بهداشتی دهان مفید باشد، اما نمی‌تواند به تنهایی جز برنامه روزانه شما باشد. مسواک و نخ دندان نقش حیاتی در از بین بردن بقایای مواد غذایی و پلاک از روی دندان و لثه ایفا می‌کند؛ بنابراین نمی‌توان آن‌ها را با سایر روش‌ها جایگزین کرد.

شما اگر بهترین دهان شویه را هم بدون مسواک استفاده کنید، در واقع فایده چندانی برای سلامت دندان و دهان شما ندارد؛ چراکه ابتدا باید پلاک‌ها و جرم‌های کلی از دهان برطرف شود و سپس برای قسمت‌هایی از دهان که امکان دسترسی به آن نیست، از دهان شویه استفاده شود.



دهان شویه جایگزین مسواک و نخ دندان نیست

بهترین زمان استفاده از دهانشویه

هنگامی که برای اولین بار دهانشویه را به برنامه مراقبت از دهان و دندان خود اضافه می‌کنید، ممکن است سوالی برای شما پیش آید که آیا باید از دهانشویه قبل یا بعد از مسواک زدن استفاده کنید؟ این سوال خوبی است، اما پاسخ صریحی ندارد؛ چراکه تحقیقات علمی در این زمینه محدود است و سازمان‌های بهداشتی معتبر، توصیه‌های متفاوتی را ارائه می‌دهند.

به‌طور کلی توصیه می‌شود که بعد از مسواک زدن و نخ دندان از دهانشویه استفاده کنید، با این حال خدمات بهداشت ملی آمریکا (NHS) توصیه می‌کند بلافاصله پس از مسواک زدن از دهانشویه خودداری کنید؛ چراکه ممکن است فلوراید خمیر دندان شما را بشوید. در عوض افراد می‌توانند استفاده از دهانشویه را به زمان‌های متفاوتی از روز موکول کنند.

شما می‌توانید بر اساس ترجیح شخصی خود از دهانشویه قبل یا بعد از مسواک زدن استفاده کنید، اما در نظر داشته باشید که تولیدکنندگان دهانشویه بر اساس مواد تشکیل‌دهنده محصول خود توصیه‌هایی می‌کنند؛ بنابراین برچسب روی محصول را بررسی کنید تا با نحوه استفاده از دهانشویه کاملاً آشنا و مطمئن شوید که اثرات آن را برای سلامت دهان و دندان خود به حداکثر می‌رسانید.

7 حقیقت درباره دهان شویه که نمی‌دانستید

در ادامه این مقاله سعی شده است اطلاعاتی در خصوص استفاده از دهان شویه در اختیار شما قرار گیرد که تا کنون از آن آگاه نبوده‌اید. بخوانید و بدانید که:

1. دهانشویه بوی بد دهان را درمان نمی‌کند

دهانشویه مطمئناً به شما در مبارزه با بوی بد دهان کمک می‌کند، اما قطعاً آن را درمان نمی‌کند. در واقع برخی از علل بوی بد دهان در ریه‌ها یا معده -نه دهان- وجود دارد که با استفاده از محلول شستشو آن را پنهان می‌کند. اگر بوی بد دهان شما دائمی است، حتماً آن را چک کنید؛ چراکه ممکن است نشانه یک مشکل بزرگتر در داخل بدن شما باشد.

2. دهانشویه با بیماری لثه مقابله می‌کند

دهانشویه ممکن است به عنوان یک درمان برای بوی بد دهان عمل نکند، اما می‌تواند به جلوگیری از مشکلات عمده در بیماری‌های لثه کمک بسیاری کند و باکتری‌های باقی‌مانده روی دندان‌ها را از بین می‌برد. اگر این باکتری روی دندان بماند می‌تواند منجر به پوسیدگی شود. در نهایت اگر پوسیدگی درمان نشود، می‌تواند منجر به عفونت و بیماری لثه شود. شما با استفاده منظم از دهانشویه، به توقف چرخه پوسیدگی در مسیر دندان‌ها کمک شایانی می‌کنید.

3. دهانشویه با پوسیدگی‌ها مبارزه می‌کند

شستشوی فلوراید با تقویت مینای دندان و کاهش املاح دندان‌ها می‌تواند برای مبارزه با پوسیدگی دندان معجزه کند. به همین دلیل ما توصیه اکید می‌کنیم که دهانشویه را در برنامه روزانه مراقبت از دهان و دندان خود قرار دهید.

4. دهانشویه از ایجاد پلاک جلوگیری می‌کند

دهانشویه برای کمک به جلوگیری از ایجاد پلاک بسیار عالی است. لازم به یادآوری است که دهان شویه برای از بین بردن پلاک موجود کمکی به شما نمی‌کند، به همین دلیل باید آن را با مسواک و نخ دندان تکمیل کنید.

5. زنان باردار می‌توانند (و باید) از دهانشویه استفاده کنند

مسائل مربوط به سلامت دهان -مانند بیماری لثه و پوسیدگی دندان- می‌تواند بر بارداری بانوان تاثیر بگذارد و حتی ممکن است احتمال عوارض آن را افزایش دهد. به همین دلیل استفاده از دهانشویه برای زنان باردار نه تنها منعی ندارد، بلکه توصیه هم می‌شود. شما در نظر بگیرید که در زمان بارداری خانمی دندانش درد بگیرد، تحمل درد دندان در مدت 9 یا چند ماه کار آسانی است. زنان باردار از **عوارض دهان شویه** نترسند و با استفاده از آن می‌توانند پوسیدگی‌ها و دردهای احتمالی دندان خود را به تاخیر بیندازند تا این دوران را به سلامت پشت سر بگذارند.

6. همه دهانشویه‌ها یکسان ساخته نمی‌شوند

دهانشویه‌ها با اهداف مختلفی ساخته شده‌اند. دهانشویه‌های آنتی‌باکتریال معمولاً برای کنترل بوی بد دهان استفاده می‌شود و دهان شویه فلوراید برای مبارزه با پلاک و باکتری‌های مخرب دندان به کار می‌رود. برخی دیگر از دهانشویه‌ها برای جلوگیری از التهابات لثه کاربرد دارد. در ادامه این مقاله با **انواع دهان شویه** بیشتر آشنا خواهید شد.

7. مهم است که بعد از چه مدتی آبکشی می‌کنید

گاهی دهانشویه‌ها می‌توانند باعث گزش و سوزش زبان شما شوند. این موارد بیشتر در خصوص محتوای الکل درون دهانشویه‌ها است. با این حال برای اثرگذاری بیشتر محلول باید حدود 30 ثانیه با دندان‌ها و لثه‌های شما تماس داشته باشد. حتما دستورالعمل‌های دهانشویه را به دقت بخوانید تا مطمئن شوید که از آن به درستی استفاده می‌کنید.

انواع دهانشویه

بعد از آشنایی با فواید و تاثیرات دهان شویه این سوال پیش می‌آید که چه نوع دهانشویه‌ای را باید استفاده کرد؟ پس از استفاده از مسواک و نخ دندان، استفاده از دهانشویه می‌تواند ظاهری زیبا و تمیز به دهان شما بدهد، اما در نظر داشته باشید که همه دهانشویه‌ها برای مصرف یکسان ساخته نمی‌شوند. بسته به مواد تشکیل دهنده آنها، برخی از آنها برای مراقبت از برخی مشکلات بهداشت دهان موثرتر از دیگران هستند. طیف گسترده‌ای از دهانشویه‌های بدون نسخه برای انتخاب وجود دارد. دندانپزشک به شما کمک می‌کند تا محلول شستشوی مناسب را برای نیازهای دندانی خود انتخاب کنید.

درحقیقت 2 نوع اصلی دهانشویه وجود دارد: درمانی و بهداشتی.

به طور کلی دهانشویه‌های درمانی حاوی مواد فعالی هستند که به کنترل پوسیدگی دندان، پلاک، بیماری لثه کمک می‌کنند. دهانشویه‌های بهداشتی به طور موقت بوی بد دهان را از بین می‌برد و فضای دهان را خوشبو و تازه می‌کند. این نوع از دهانشویه‌ها حاوی مواد فعالی نیستند که بتوانند با باکتری‌های موجود در دهان مبارزه کنند. در ادامه توضیحاتی را درباره هر یک از انواع دهان شویه ارائه می‌دهیم:



دهانشویه و تاثیر آن در سلامت دهان و دندان

1. دهان شویه بهداشتی

بهترین دهان شویه برای بوی بد دهان به نوع دهانشویه آرایشی بهداشتی تعلق دارد. وقتی به دنبال محلولی هستید که بوی تازه‌تری بدهد، دهانشویه بهداشتی همان چیزی است که به آن نیاز دارید. هنگامی که بلافاصله پس از مسواک زدن استفاده می‌شود، دهانشویه بهداشتی برای شستشوی ذرات سبک و سست غذا عالی است، اما در نظر داشته باشید که خاصیت کشتن میکروب واقعی را ندارد.

2. دهان شویه فلوراید

بهترین دهانشویه برای جلوگیری از پوسیدگی دندان به این نوع از دهان شویه تعلق دارد. فلوراید سدیم یک ماده شیمیایی است که به مبارزه با پوسیدگی دندان کمک و دندان‌ها را محکم می‌کند. شما با خرید دهانشویه فلوراید می‌توانید سلامت حداکثری دهان و دندان خود را تضمین کنید. قیمت دهانشویه فلوراید نسبت به فوایدی که دارد بسیار مقرون به صرفه است و از این جهت نگرانی وجود ندارد.

تنها مشکل این محصول این است که ممکن است بدون آن که متوجه شوید، فلوراید بیش از حد بر دندان‌های شما وارد شود؛ چراکه بعضی از خمیردندان‌ها هم دارای فلوراید هستند و شما با مصرف مجدد آن، میزان فلوراید بر دندان بیش از حد لازم وارد می‌شود.

فلوراید بیش از حد می‌تواند منجر به شکنندگی استخوان‌ها و افزایش ترک‌خوردگی‌ها شود و مشکلاتی را در زمینه پرکاری تیروئید ایجاد کند و حتی باعث شود زنان باردار بچه‌هایی با ضریب هوشی پایین به دنیا آورند. دقت کنید که فقط مقدار کم فلوراید برای دندان مفید است.

3. دهانشویه ضد عفونی کننده (دهانشویه پاک کننده پلاک و جرم دندان)

برای افراد مبتلا به هالیتوزیس یا انواع خاصی از عفونت های دهان، دهانشویه های ضد عفونی کننده حاوی کلرهگزیدین گلوکونات می‌تواند کمک کننده باشد. از جمله **فواید دهان شویه کلرهگزیدین** این است که می‌تواند به بهبود زخم‌های دهان کمک کند، اما بهتر است فقط برای مدت کوتاهی از آن استفاده کنید. استفاده طولانی مدت می‌تواند باعث تغییر رنگ دندان ها شود. معمولاً زمانی که جراحی دندان انجام می‌دهید برای بهبود زخم‌ها و خونریزی دندانپزشک دهان شویه کلرهگزیدین، **بهترین دهانشویه برای عفونت دندان** را برای شما تجویز می‌کند.

4. دهانشویه طبیعی

بسیاری از مردم با الکل مشکل دارند یا به استفاده از مواد شیمیایی در زندگی روزمره خود روی خوش نشان نمی‌دهند. دهانشویه های طبیعی بدون استفاده از الکل یا فلوراید ساخته می‌شوند، اما می‌توانند فواید مشابهی را داشته باشند. بیشتر فرمول‌های تجاری دهانشویه طبیعی شامل روغن‌های ضروری، نمک، گیاهانی مانند اکیناسه و گل همیشه بهار، نعناع و آلوئه ورا است. گزینه دیگر در خصوص **بهترین دهانشویه طبیعی** ملایم‌تر که خودتان می‌توانید در خانه درست کنید، این است که آب مقطر و جوش شیرین را با هم مخلوط کنید و بعد از مسواک زدن از آن برای شستشوی دهان خود استفاده کنید. اگر احساس می‌کنید به خواص معدنی بیشتری نیاز دارید، کمی نمک دریا را به آن اضافه کنید.



جایگزین مواد شیمیایی، دهانشویه‌های طبیعی است

5. دهانشویه با نسخه

برای بیماران مبتلا به التهابات لثه، دهانشویه می‌تواند داروی جدی و مهمی تلقی شود. دهانشویه‌های قوی حاوی کلرهگزیدین در دوز بالا است. بیماران دچار عقب نشینی لثه، لق شدن دندان‌ها، چرک و عفونت و حساسیت دندان می‌شوند. در مراحل اولیه بیماری لثه، دهانشویه قوی می‌تواند باکتری‌های مضر دهان را تا 7 درصد کاهش دهد. در واقع دهانشویه کلرهگزیدین در دوز بالا بهترین دهانشویه برای التهاب لثه محسوب می‌شود.

هشدارها در خصوص انواع دهان شویه

در کنار تمام فوایدی که دهان شویه دارد، نای مضرات دهان شویه را هم نادیده گرفت. خصوصا برای کودکان کمتر از 6 سال که نباید از دهانشویه استفاده کنند، مگر اینکه توسط دندانپزشک تجویز شود، زیرا ممکن است به طور ناخواسته مقادیر زیادی از مایع را بلعند.

دندانپزشکان به طور کلی دهانشویه را برای افراد زیر 6 سال توصیه نمی‌کنند. دهانشویه لزوماً برای کودکان در آن سن مضر نیست، اما رفلکس‌های بلع آنها ممکن است در آن نقطه به خوبی عمل نکند و احتمالاً منجر به مسمومیت، استفراغ یا حالت تهوع شود.



دهانشویه برای کودکان زیر 6 سال توصیه نمی شود

مواد سازنده انواع دهانشویه ها

مواد اصلی تشکیل دهنده دهانشویه ها شامل کالیپتول، متول، تیمول و متیل سالیسیلات است. این مواد از طریق دهان عبور می کند و با عبور از مکان های صعب العبور دندان بال جرمها و پلاک های دندان مبارزه می کند تا دهان شما را تمیز و شاداب کند. در ادامه هر یک از این مواد و خاصیت آنها توضیح داده شده است:

اکالیپتول: این ماده با خواص ضد باکتریایی، از مشتقات اسانس اکالیپتوس است که به عنوان یک عامل ضد قارچ در دهان عمل می کند.

متول: این روغن طبیعی در دهانشویه به عنوان ماده ای به کار می رود که توانایی توقف و نابودی میکروبها و باکتری های دهان را در حد زیادی دارد.

تیمول: این ماده ارزشمند مشتقی از گیاه زنیان است و به کاهش خطر بیماری لثه کمک بسیاری می کند.

متیل سالیسیلات: این ماده به عنوان یک طعم دهنده عالی برای دهانشویه است که معمولاً از اسانس نعناع استفاده می شود. این ماده درصد زیادی از میکروبها را از بین می برد و در عین حال لثه های سالم، دندان های تمیز و تازه را تضمین می کند.

طریقه استفاده از دهان شویه

طریقه مصرف دهان شویه یکی دیگر از نکاتی است که در حین استفاده از آن بسیار مهم است.

1. 20 میلی لیتر (4 قاشق چای خوری) از محلول را در یک فنجان یا بر در دهانشویه که عددگذاری شده است، بریزید.
2. فنجان را در دهان خود خالی کنید. لطفا محلول را با آب رقیق نکنید.
3. برای 30 ثانیه کامل در دهان خود بچرخانید (سعی کنید تا 30 را در سر خود بشمارید یا از کروномتر استفاده کنید).
4. در حین شستشو، محلول را در دهان خود را غرغره کنید
5. در نهایت محلول را در سینک تف کنید

"کلینیک دندانپزشکی بارانا در مشهد از بهترین کلینیک‌ها در حوزه خدمات زیبایی و ترمیمی دندان است. ما در دستانی امن، به لبخندتان زندگی می‌بخشیم. برای تحقق این امر، هنر و تخصص را با هم به کار می‌گیریم تا رضایت شما را به دست آوریم. جهت اطلاعات بیشتر از هر گونه خدمات زیبایی و ترمیمی دندان در کلینیک بارانا می‌توانید با شماره‌های [09157609009](tel:09157609009) – [05137609009](tel:05137609009) تماس بگیرید."



کلینیک بارانا؛ ارائه دهنده تمامی خدمات دندانپزشکی زیبایی و درمانی در مشهد

سوالات متداول

1. چند بار در هفته از دهان شویه استفاده کنیم؟

20 میلی لیتر هر روز 2 بار به مدت 30 ثانیه لازم است از دهان شویه استفاده کنید. اگر هفتگی می‌خواهید حساب کنید باید گفت در هفته 14 بار لازم است تا دهانشویه استفاده کنید.

2. بعد از استفاده از دهانشویه باید دهان را شست؟

شستشوی دهان بعد از دهانشویه بستگی به نوع دهانشویه دارد. اگر از نوع فلوراید دار است که بهتر است تا نیم ساعت بعد از آن نه آب بنوشید و نه چیزی بخورید. اگر دهانشویه الکل دار باشد یا ماده ای به نام پراکسید هیدروژن باشد، باز هم بهتر است آب ننزید؛ چراکه ممکن است باعث خشکی دهان، التهاب لثه یا سایر مشکلات دهان شود.

3. تاریخ انقضای دهانشویه چه زمانی است؟

باز هم بستگی به نوع دهانشویه دارد. معمولا 1 تا 2 سال دهانشویه‌ها تاریخ انقضا دارند، اما باز هم باید اطلاعات روی محصول را بخوانید تا از تاریخ انقضای آن اطمینان حاصل کنید.