

برای مراقبت ارتودنسی چه کارهایی انجام دهیم؟

ارتودنسی دندان یکی از درمان‌های دندانپزشکی بوده که به منظور اصلاح نامنظمی دندان‌ها استفاده می‌گردد. نتیجه این روش زمانی موفقیت‌آمیز خواهد بود که **مراقبت ارتودنسی** به خوبی انجام بشود. در این مقاله با ما همراه باشید تا لیست کامل مراقبت‌های ارتودنسی را با هم بررسی کنیم.



رعایت اصولی بهداشت دهان و دندان در دوران ارتودنسی

بیمار باید صبر و دقت کافی برای **مراقبت ارتودنسی** به خرج دهد. اگر روش صحیح را یاد بگیرید، می‌توانید بدون کلنجار رفتن، آسیب زدن به دستگاه ارتودنسی و کلافه شدن، بهداشت دهان و دندان را به خوبی رعایت کنید.

۱. مسواک زدن

در دوران درمان **ارتودنسی دندان** حداقل روزی دو بار مسواک بزنید. برای سطح داخلی دندان‌های جلویی پاشنه مسواک را با زاویه ۴۵ درجه به سمت لثه قرار داده؛ یک حرکت چپ و راست به مسواک داده و به بیرون بکشید. **برای** سطح بیرونی دندان‌ها و بریس‌ها نیز می‌توانید از مسواک بین دندان‌ها استفاده کنید. مسواک را به حدی به براکت فشار دهید که موهای آن وارد سوراخ‌ها و زوایای براکت بشود.

۲. نخ دندان

یکی از **مراقبت‌های پس از ارتودنسی** این است که حداقل یک بار در روز از نخ دندان استفاده کنید. به این صورت که ابتدا نخ را از زیر سیم رد کنید تا بتوانید بین دندان‌ها را با یک حرکت بالا و پایین به صورتی که نخ مماس با سطح دندان باشد، تمیز کنید. بهتر است از نخ دندان مخصوص دوران ارتودنسی استفاده کنید.

۳. دهانشویه

بهتر است مصرف دهانشویه برای **مراقبت ارتودنسی** روزی دوبار انجام شود. دهانشویه علاوه بر ضدعفونی کردن و حذف ذرات ریز مواد غذایی بین دندان‌ها، باعث کاهش التهاب لثه شده و در بهبود آسیب‌های بافت نرم ناشی از بریس کمک‌کننده است.



مصرف دهانشویه یکی از مهم‌ترین مراقبت‌های بعد از ارتودنسی محسوب می‌شود.

جلوگیری از کم آبی بدن

علاوه بر این که هیدراته نگه داشتن بدن روی سلامتی تاثیر زیادی دارد؛ نوشیدن آب زیاد به حذف ذرات غذایی از بین دندان‌ها و بریس نیز کمک کرده و جزو **مراقبت‌های بعد از ارتودنسی** محسوب می‌گردد. همچنین سیراب بودن به عدم مصرف نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین دیگر که می‌توانند دندان‌ها را لکه دار کنند، منجر خواهد شد.

تعویض کش ارتودنسی

کش ارتودنسی نیز مانند سایر تجهیزات ارتودنسی اصول نگهداری مخصوص به خود را داشته و زیرمجموعه **مراقبت ارتودنسی** قرار می‌گیرد. زمان تعویض کش ارتودنسی بستگی به نوع و مدل کش، برنامه درمانی ارتودنسی و نیازهای هر فرد دارد. در صورتی که خاصیت کشسانی خود را از دست داد، سریعاً باید تعویض بشود؛ در غیر این صورت عملکرد بهینه‌ای نخواهد داشت.

کش دندان ارتودنسی با اعمال فشار بیشتر، باعث تسریع روند درمان می‌شود؛ بنابراین در صورت از دست دادن خاصیت کشسانی فوراً باید تعویض شوند.

پک ارتودنسی

ابزار ارتودنسی را داخل یک کیف کوچک در مدرسه، محل کار و گردش به همراه داشته باشید؛ تا بتوانید بعد از غذا خوردن مسواک زده؛ و از این که تکه‌های غذا بین بریس گیر نکرده مطمئن شوید. مسواک مسافرتی، مسواک بین

دندانی، نخ دندان و فلاس تریدر (عبوردهنده نخ دندان)، موم ارتودنسی و یک آینه کوچک از جمله لوازمی هستند که باید برای **مراقبت از ارتودنسی** به همراه داشته باشید.



به همراه داشتن یک مراقبت ارتودنسی برای حفظ ظاهر مطلوب دندان‌ها توصیه می‌شود.

غرغره آب نمک در دوران ارتودنسی

آب نمک ولرم یکی از عالی‌ترین راه‌حل‌ها برای درد لب، لثه و لپ‌ها است. موقع غرغره محلول آب نمک اجازه دهید محلول زمان بیشتری روی قسمت‌های ملتهب قرار گیرد. استمرار در غرغره آب نمک برای **مراقبت ارتودنسی**، موجب تسریع روند درمان و جلوگیری از درد خواهد شد.

رژیم غذایی در حین ارتودنسی

غذاها و نوشیدنی‌های نرم و سرد با دندان سازگار بوده و برای التیام درد مفید هستند. این در حالی است که غذاهای جویدنی، خیلی سفت یا چسبناک در فهرست غذاهایی که نمی‌توانید در زمان درمان **ارتودنسی در مشهد** بخورید قرار دارند. بريس ارتودنسی ثابت و مستحکم بوده؛ اما باز هم ممکن است آسیب دیده یا بشکند. بنابراین در راستای **مراقبت بعد از ارتودنسی** باید از مصرف برخی مواد غذایی اجتناب کنید. دقت داشته باشید که پرهیز از مصرف خوراکی‌های زیر در تمام روش‌های ارتودنسی الزامی است:

۱. یخ
۲. پیتزا
۳. بلال

۴. چیپس
۵. آبنبات
۶. ذرت بو داده
۷. آجیل و خشکبار
۸. کلوچه‌های سفت
۹. شکلات چسبناک یا سفت



مصرف آبنبات و شکلات‌های چسبناک در دوران ارتودنسی ممنوع است.

مصرف دارو برای تسکین درد

در راستای **مراقبت ارتودنسی** و مقابله با درد باید از مصرف داروهای مسکن حاوی آسپرین اجتناب شود؛ چرا که آسپیرین موجب خونریزی می‌شود. داروهای مسکن ایبوپروفن گزینه مناسبی هستند. استفاده از مسکن‌ها و داروهای ضدالتهاب تجویز شده توسط متخصص، برای کنترل درد و فشار در ۲۴ ساعت اول نصب و تنظیم دستگاه ارتودنسی برای کنترل درد پیشنهاد می‌گردد.

جویدن آدامس با ارتودنسی

برخلاف باور مرسوم، مصرف آدامس در دوران ارتودنسی به شرط این‌که بدون شکر باشد و در حد اعتدال جویده شود بلامانع است. آدامس بدون شکر حالت چسبندگی کمتری داشته و معمولاً در سیم‌های ارتودنسی گیر نمی‌کند. به علاوه، نیاز باکتری‌های دهان را مانند سایر محصولات حاوی شکر تامین نمی‌کند. علاوه بر این، جویدن آدامس بدون شکر بعد از

غذا خوردن، با تحریک بزاق دهان، بیشتر باکتری‌ها و تکه های غذا را از بین برده، و عملاً احتمال پوسیدگی دندان را کاهش می‌دهد.

محافظ دندان برای مراقبت ارتودنسی

برای **مراقبت ارتودنسی** در برابر هر گونه فعالیت بدنی که احتمال ضربه به دهان وجود دارد، از محافظ دهان استفاده کنید. اگر به صورت آسیب وارد شده و دستگاه ارتودنسی بدون محافظ باشد، علاوه بر آسیب دیدن بریس، امکان آسیب دیدن دهان توسط سیم‌های ارتودنسی نیز وجود دارد. در این صورت ترمیم دستگاه ارتودنسی الزامی است. دندان قروچه نیز می‌تواند باعث ساییدگی دندان، شکستن براکت‌ها، خم شدن سیم‌های ارتودنسی و حتی درد فک و صورت شود. استفاده از نایت گارد ارتودنسی با ایجاد یک مانع محافظ بین دندان‌ها، یک **روش مراقبت از ارتودنسی** بوده و از آسیب دیدن دندان‌ها و بریس جلوگیری خواهد کرد.



در صورت احتمال وارد شدن ضربه به دهان، استفاده از محافظ ارتودنسی الزامی است.

مراجعه منظم به متخصص

یکی از مهم‌ترین انواع **مراقبت ارتودنسی**، مراجعه منظم به متخصص است. در این مراجعات، دندانپزشک وضعیت براکت‌ها و دندان‌ها را به طور کامل بررسی کرده و از روند درمان شما اطمینان حاصل می‌کند. معمولاً هر ۴ یا ۸ هفته بهترین زمان برای مراجعه مجدد است.

علاوه بر رعایت فواصل مناسب بین جلسات مراجعه به متخصص، چنانچه متوجه آسیبی در دندان‌ها و براکت‌ها، درد و ناراحتی زیاد، زخم یا تاول در دهان و هر مشکل دیگری شدید، هرچه زودتر به متخصص مراجعه کنید. برای موفقیت و کاهش طول دوره درمان ارتودنسی چکاپ‌های دوره‌ای را جدی بگیرید.

بعد از ارتودنسی چی بخوریم؟

مراقبت‌های بعد از برداشتن ارتودنسی نیز در کسب نتیجه ایده‌آل اهمیت زیادی داشته؛ و به حفظ و سلامت دندان‌ها کمک می‌کند. تمام مواردی که در بالا گفته شد بعد از برداشتن بریس نیز باید ادامه یابد. اما برای موضوع رژیم غذایی در نظر داشته باشید که چنانچه بعد از برداشتن بریس دندان‌هایتان دردناک یا بیش‌ازحد حساس بودند، بهتر است موارد زیر را رعایت کنید:

۱. از خوردن غذاهای چسبنده، سفت، خیلی گرم یا خیلی سرد اجتناب کنید.
 ۲. مصرف شکلات، آب‌نبات‌های سفت، ته‌دیگ، ذرت بوداده و سبزیجات خام تا زمانی که دندان‌ها به حالت طبیعی بازگردند، توصیه نمی‌شود.
 ۳. اگر عادت به دندان‌قروچه کردن یا جویدن سر خودکار یا ناخن دارید، باید برای ترک آن‌ها تلاش کنید. مشورت با دندانپزشک می‌تواند کمک بزرگی برای شما باشد.
- موارد بالا علاوه بر حفظ سلامت دندان‌ها، به بهبود سریع‌تر بافت لثه و استخوان فک بعد از برداشتن بریس نیز کمک کرده و جزو مراقبت‌های هفته اول ارتودنسی محسوب می‌گردند.

بهترین کلینیک تخصصی ارتودنسی در مشهد

مراقبت ارتودنسی اهمیت بسیاری داشته و نقش حیاتی در رسیدن به درمان ایده‌آل و داشتن دندان‌های سالم و زیبا دارند. با رعایت این نکات در کنار انتخاب ارتودنسیست حرفه‌ای، می‌توانید از نتایج به بهترین شکل ممکن برخوردار شوید.

کلینیک دندانپزشکی بارانا با داشتن کادری مجرب از بهترین متخصصین ارتودنسی می‌تواند در کنار شما عزیزان باشد تا بدون هیچ نگرانی روند درمان را طی کنید. برای رزرو وقت و مشاوره رایگان با شماره‌های ۰۵۱۳۷۶۰۹۰۰۹ یا ۰۹۱۵۷۶۰۹۰۰۹ تماس بگیرید.

سوالات متداول مراقبت‌های بعد از ارتودنسی

۱. آیا در طول درمان ارتودنسی می‌توان پفک یا سایر خوراکی‌های چسبنده خورد؟

خیر؛ بهتر است استفاده نشود؛ چرا که احتمال گیر کردن خوراکی لای بریس و ایجاد مشکل وجود دارد.

۲. رژیم غذایی در دوران ارتودنسی برای کودکان و بزرگسالان متفاوت است؟

خیر؛ رژیم غذایی متناسب با شرایط درمان برای تمام افراد در دوره درمان ارتودنسی یکسان خواهد بود.

۳. آیا در طول درمان ارتودنسی می‌توان نوشیدنی رنگی خورد؟

بله؛ اما بلافاصله بعد از مصرف نوشیدنی‌های رنگی مثل قهوه و آب آلبالو دهان و دندان را شسته و در صورت امکان از دهانشویه استفاده کنید.