

نحوه استفاده صحیح از نخ دندان

سطوح بین دندانی به هیچ وجه با استفاده از مسواک تمیز نمی‌شوند و تنها با استفاده از نخ دندان می‌توان این سطوح را تمیز کرد. نخ دندان، نخ ابریشمی مخصوصی است که باید آن را از داروخانه تهیه نمود.

بسیاری از افراد از نخ دندان تنها در هنگام ضرورت یعنی وقتی خرده‌های غذایی در بین دندان‌هایشان گیر کرده، استفاده می‌کنند. غافل از آنکه عدم استفاده مرتب از نخ دندان باعث می‌شود ناحیه بین دندان‌ها پوسیده شود و این پوسیدگی‌ها از آنجا که از بین دندان‌ها آغاز می‌شود تا مدت‌های طولانی روی دندان‌ها دیده نمی‌شود و هنگامی حفره پوسیدگی بین دندانی در دندان‌ها مشاهده می‌شود که پوسیدگی پیشرفت زیادی کرده است. از طرفی عدم استفاده از نخ دندان باعث ایجاد التهاب‌های شدید و بیماری حاد لثه و همین‌طور بوی بد دهان خواهد شد.

از چه نوع نخ دندانی استفاده کنیم؟

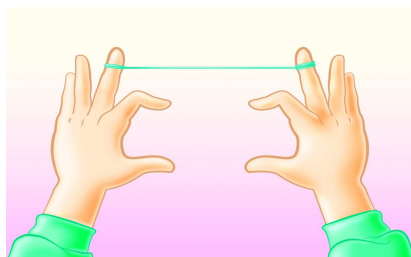
انواع گوناگونی از نخ دندان وجود دارد. نکته مهم آن است که برای تمیز کردن ناحیه بین دندان‌ها باید از نخ‌های مخصوص که برای این کار طراحی شده‌اند، استفاده کنیم. استفاده از نخ‌های متفرقه مثل نخ‌های قرقره یا نخ‌های پلاستیکی و ... برای سلامت لثه بسیار خطرناک‌اند.

چگونه از نخ دندان استفاده کنیم؟

برای استفاده درست از نخ دندان باید:

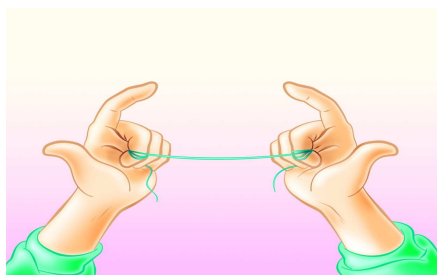
☞ قبل از استفاده دستها را با آب و صابون خوب بشوئید.

☞ حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ‌ی را که بریده‌اید در هر دو دست به دور انگشت وسط پیچید.



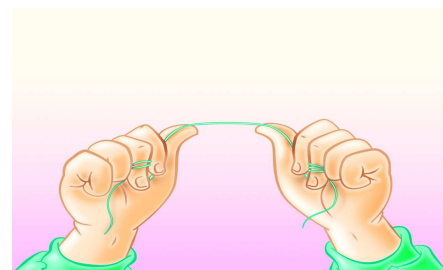
جهت کشیدن دندانها، حداقل ۳۰ تا ۴۵ سانتیمتر نخ جدا کنید.

☞ سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود. به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دست آزاد می‌ماند.



با بستن سه انگشت آخر، انگشت نشانه و شست دو دست آزاد مانده و قدرت مانور بالایی به شما می‌دهد.

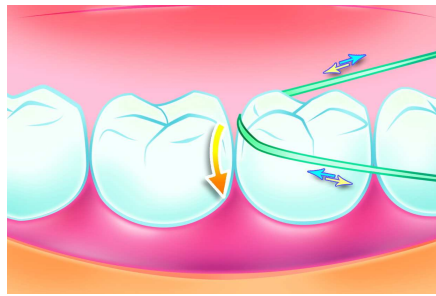
☞ قطعه ای از نخ به طول ۲ تا ۲/۵ سانتی‌متر را بین انگشتان شست و اشاره دستها نگهدارید.



طول نخ‌ی که بین انگشتان دست آزاد باقی می‌ماند، کافی است ۲ تا ۲/۵ سانتیمتر طول داشته باشد.

☞ برای وارد کردن نخ بین دندانهای فک پایین از دو انگشت اشاره و بین دندانهای فک بالا از دو انگشت شست یا یک شست و یک انگشت اشاره استفاده کنید.

نخ را با حرکتی شبیه اره کشیدن به آرامی به فضای بین دندانها وارد کنید مراقب باشید فشار نخ، لثه را زخمی نکند.



مرحله بعد این است که نخ به آرامی با حرکتی شبیه اره کشیدن به فضای بین دندانها وارد شود.

پس از اینکه نخ را وارد فضای بین دندانی کردید ابتدا نخ را به سطح کناری دندان جلویی تکیه داده و با ملایمت به زیر لبه لثه برده و آن را به دیواره دندان چسبانده و چند بار به طرف بالا و پائین حرکت دهید. به آرامی این عمل را انجام دهید تا به لثه مجاور دندان آسیب نرسانید.



نخ را به کناره یکی از دندانها تکیه داده و به زیر لبه لثه ببرید و سپس به دیواره دندان کناری بچسبانید و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید. مواظب باشید فشاری به لثه توسط نخ وارد نشود.

سپس قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان پشتی بچسبانید و همین کار را تکرار کنید. بعد از آن نخ را از لای دندانها خارج کنید. آن قسمت از نخ را که برای این دندانها استفاده کرده‌اید جابجا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندانها تکرار کنید.

توجه کنید که:

- پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندانهای دیگر نخ بکشید.
- بهبتر است روزی دو بار (شبهها قبل از خواب و صبحها بعد از صبحانه) از نخ دندان و مسواک استفاده کنید. در غیر اینصورت حداقل شبهها قبل از خواب ابتدا از نخ دندان استفاده کرده، سپس دندانها را مسواک کنید.
- اگر هنگام مسواک زدن و نخ کشیدن دندانها، درد و خونریزی وجود داشت، جای نگرانی نیست. در اکثر مواقع با ادامه اینکار و برطرف شدن التهاب لثه درد و خونریزی هم از بین می رود. اگر پس از یک هفته علائم برطرف نشد حتماً بیمار را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع دهید.

- در صورتی که نخ دندان هنگام استفاده در بین دندانها، رشته رشته یا پاره شود، احتمالاً دو مشکل وجود دارد: یکی پوسیدگی بین دو دندان. دوم وجود جرم در آن قسمت از دندان.
- البته پرکردگی نامناسب دندان هم باعث پاره شدن نخ خواهد شد که در هر سه صورت باید به دندانپزشک مراجعه کنید و نسبت به رفع مشکل اقدام نمایید.