



عنوان:

## پوسیدگی دندان و مراقبت های

### بعد از پر کردن



### بخش ترمیمی

استاد تاسیدکننده: دکتر مرزیه مرادیان متخصص دندانپزشکی ترمیمی-زیبایی

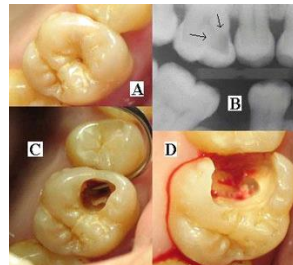
دانشگاه دندانپزشکی شیراز

رعایت بهداشت دهان و دندان (دندان های ترمیم شده میتوانند مجدداً پوسیده شوند بنابراین رعایت بهداشت دهان و دندان نظیر مسواک زدن و کشیدن نخ دندان و مصرف دهان شویه الزامیست)

• نوع تغذیه (از نظر مصرف مواد غذایی شیرین و غذاهای سفت)

• نوع ماده پرکننده هم رنگ دندان (کامپوزیت) یا نقره ای رنگ (آمالگام)

• عادت های بیمار (مثل دندان قروچه ، روی هم فشردن دندان ها به طور ناخودآگاه)



منبع: کتاب علم و هنر دندانپزشکی ترمیمی ۲۰۱۳-جلد دوم

ممکن است دندان شما تا مدتی (۳ تا ۵ هفته) به سرما و گرما حساس باشد که به تدریج حساسیت دندان به سرما و گرما کمتر می شود.

اگر حساسیت دندان شما چندان زیاد نبوده ولی با گذشت زمان حساسیت دندان بیشتر شده باشد دندان باید از نظر نیاز به عصب کشی بررسی شود .

### توجه:

در صورتی که درد به وجود نیاید دندان با همان ترمیم و پرکردگی به عمل کرد طبیعی خود ادامه خواهد داد. از این دندانها سالیانه رادیوگرافی تهیه نمایید .

کسانی که دندانهای خود را با مواد سفید و هم رنگ ترمیم می نمایند لازم است بهداشت دهان بهتر و کاملتری داشته باشند . مرتب از نخ دندان استفاده کرده و مواد قندی و شیرین کمتری در طول شبانه روز مصرف نمایند .

### دوام یک پرکردگی به چند عامل بستگی دارد :

دندان های ترمیم شده مقاومت و استحکام کمتری نسبت دندان های طبیعی دارند بنابراین خوردن غذاهای سفت و شکننده با آن خصوصاً از ترمیم های بزرگ نظیر پسته ، فندق ، یخ ، ته دیگ ، استخوان ، شکلات های سفت ، آب نبات و ..... مجاز نمیشود زیرا باعث شکستن ترمیم و یا دیواره های باقی مانده دندان میگردد.

## اهمیت دندان ها

دندانها یکی از مهمترین عوامل برای کمک به عمل گوارش هستند و غذایی که خوب جویده نشود میتواند مشکلاتی در هضم غذا ایجاد نماید. علاوه بر این نقش مهمی را در صحبت کردن و زیبایی ایفا میکنند.

## علل پوسیدگی دندان :

- ✓ باقی ماندن پلاک میکروبی و فعالیت میکروبی پلاک روی سطح دندان در اثر بهداشت نامناسب (عدم استفاده صحیح و منظم از مسواک و نخ دندان)
- ✓ مواد قندی و اسیدی موجود در غذا که در اختیار پلاک قرار میگیرد.
- ✓ مستعد بودن سطوح دندان و ضعیف بودن آن در برابر اسید
- ✓ مقاومت شخص و زمان کافی برای ایجاد پوسیدگی .

## مکانیسم ایجاد پوسیدگی :

پس از مصرف هر وعده غذا در اثر تخمیر باقی مانده مواد غذایی در سطوح مختلف دندان برای مدتی حدود 20 دقیقه در دهان اسید تولید میشود. چنانچه یک فرد طی شبانه روز سه وعده غذا مصرف نماید حدود یک ساعت در دهان او اسید به وجود میاید و اگر فردی در بین سه وعده غذایی

مواد غذایی دیگر استفاده نماید در 24 ساعت نزدیک به دو ساعت بزاق دهانش حالت اسیدی خواهد داشت. حال اگر شخص در رعایت بهداشت و مسواک زدن کوتاهی نماید. پلاک دندانی کامل تر شده و مواد اسیدی برای مدت طولانی تر در تماس با دندان باقی خواهد ماند. این اسیدها به تدریج ابتدا ضعیف ترین و نازک ترین نقاط مینای دندان را حل نموده و خود را به عاج دندان که بافتی حساس است میرساند. از آن به بعد پیشرفت پوسیدگی دندان با سرعت بیشتری ادامه مییابد.

## پیشگیری از پوسیدگی دندان :

- مسواک کردن دندان ها به وسیله مسواک مناسب با روش صحیح در مدت زمان مناسب برای حذف پلاک میکروبی حداقل دو بار در روز
- استفاده از نخ دندان و دهان شویه به صورت روزانه
- کم کردن میزان و خصوصاً دفعات مصرف مواد قندی در برنامه غذایی .
- عدم استفاده از دخانیات

• استفاده از فلوراید با روش های مختلف و زیر نظر دندانپزشک.

• پوشاندن شیارهای سطح دندان (فیشر سیلانت) برای جلوگیری از گسترش پوسیدگی در کودکان

• پر کردن پوسیدگی های مختصر به منظور جلوگیری از پیشرفت آن. مراجعه منظم هر شش ماه یکبار به دندان پزشک برای تشخیص زودهنگام پوسیدگی و برطرف نمودن هرچه سریعتر آن

## • مراقبت های بعد از پر کردن دندان :

پر کردگی های آمالگام مدت زمانی نیاز دارند که کاملاً سفت و سخت شوند. بنابراین حد اقل تا دو ساعت از خوردن غذا (یا وارد کردن فشار زیاد و محکم ساییدن دندان ها به هم) با دندان تازه پر شده خودداری فرمایید و تا ۲۴ ساعت با سمت دیگر غذا خورده شود.

گاهی پس از پر کردن دندان هنگامی که بی حسی دندان تمام میشود دردی شروع میشود که در بعضی مواقع نیاز به مصرف یک یا دو مسکن برای تسکین دارند. توجه داشته باشید که این درد موقتی است و معمولاً نیاز به پیگیری جدی ندارد.