

در شرایط

# قرنطینه خانگی

مواظب دندانهایمان باشیم

WWW.DAHAAN.IR

بهداشت  
اورژانس ها

مریم شکیبا - پوریا ایران پرور - احمد صوفی

دندان  
پایگاه خبری الکترونیک



معتبرترین حقایق مرتبط با سلامت  
با تمرکز بر دندان پزشکی

طرح ویژه

ماهنامه تخصصی دندان پزشکی برای مردم  
و دوستداران سلامت دهان

# دندان

• مصرف قند، عسل، شیرینی، شکلات، آبمیوه و شربت را کاهش دهید

هر روز حداکثر:

4 تا 6 ساله ها: 19 گرم (معادل 5 حبه قند متوسط)  
6 تا 10 ساله ها: 24 گرم (معادل 6 حبه قند متوسط)  
بالتر از 11 ساله ها: 30 گرم (معادل 7 حبه قند متوسط)

• هر روز حداقل دو بار مسواک بزنید

شب: به عنوان آخرین کار قبل از خواب  
روز: حداقل یک بار

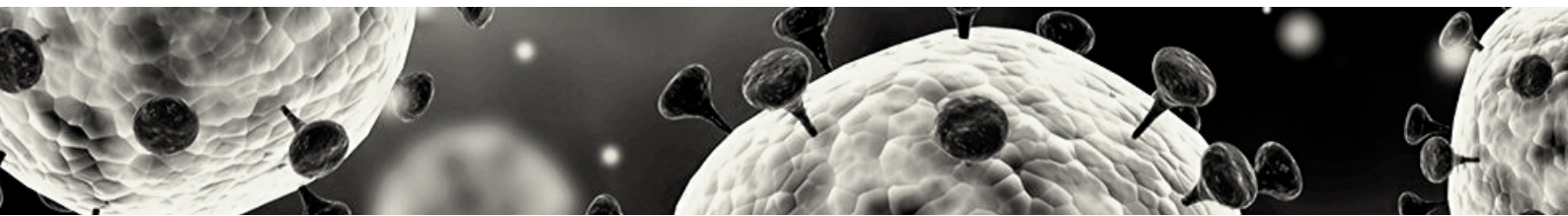
• تعداد دفعات خوردن قند، عسل، شیرینی، شکلات، آبمیوه و شربت را کاهش دهید و بین دفعات خوردن آنها حداقل چند ساعت فاصله بگذارید

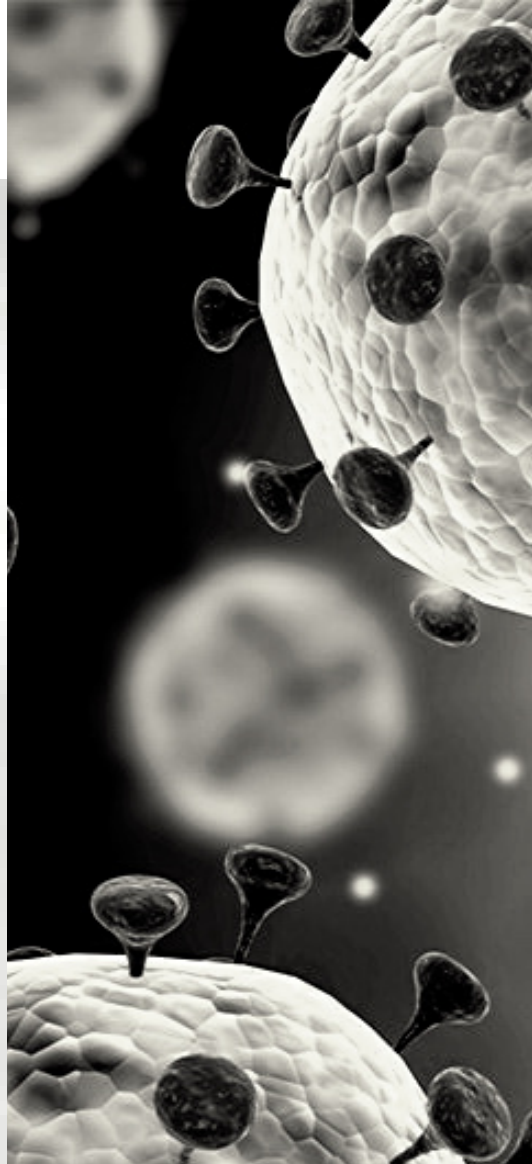
• خمیردندان برای کودکان زیر 6 سال

یک لایه نازک برای زیر سه ساله ها و به اندازه یک نخود برای 3 تا 6 ساله ها  
حداقل دارای فلوراید: **1000ppm**

• خمیردندان برای بزرگسالان و کودکان بالای 6 سال

به اندازه یک نخود و حداقل دارای فلوراید **1350ppm**

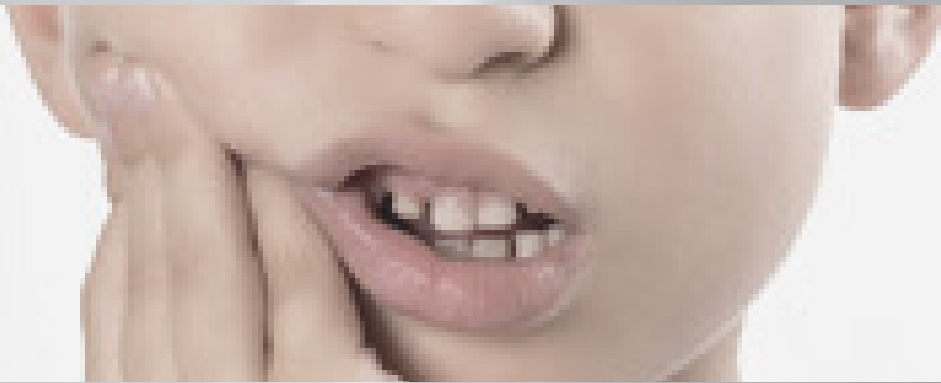




بعد از مسواک زدن فقط  
محتویات دهان تان را  
خارج کنید و دهان تان را  
آبکشی نکنید تا فلوراید  
بتواند از پوستیدگی  
دندان هایتان پیشگیری  
کند

## دندان درد

- در دوران **قرنطینه** که **به دندان پزشکی دسترسی ندارید**:
  - از مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن (ژلوفن) و استامینوفن استفاده کنید  
(کودکان زیر ۱۶ سال نباید آسپرین مصرف کنند)
  - دهان خود را با آب نمک شست و شو دهید (به جز بچه‌ها)
  - از ژل تسکین‌دهنده درد برای دهان خود استفاده کنید
  - غذاهای نرم مانند ماست یا تخم‌مرغ آب‌پز بخورید و از جویدن با دندانی که درد می‌کند، خودداری کنید



غذاهای شیرین، بسیار گرم یا بسیار سرد نخورید  
و تا حد امکان سیگار هم نکشید

## شکستگی دندان

- قطعه شکسته شده دندان را داخل سرم نگه دارید. ممکن است قطعه شکسته شده برای ترمیم دندان به کارآید.
- در صورتی که خون ریزی دارید، یک گاز مرطوب را به مدت ده دقیقه روی ناحیه فشار دهید تا خون ریزی بند بیاید. اگر خونریزی ادامه داشت، یک چای کیسه‌ای را مرطوب کنید و ده دقیقه روی ناحیه فشار دهید
- در صورت داشتن درد شدید و احتمال باز شدگی عصب به مراکز درمانی دانشگاهی که در زمان قرنطینه باز هستند مراجعه کنید.
- یک پک سرد را روی گونه یا لب سمت دندان شکسته قرار دهید. این کمک می‌کند که ورم کم شده و دردتان آرام شود. در صورت لزوم برای کاهش درد، مسکن (ایبوپروفن یا استامینوفن) مصرف کنید

# افتادن روکش یا ترمیم دندان

## اورژانسها

(در اولین فرصت بعد از قرنطینه به دندانپزشک مراجعه کنید، چرا که بافت باقی مانده دندان تان نسبت به پوسیدگی و شکستگی بسیار آسیب پذیر می شود و تغلل در مراجعه به دندانپزشک می تواند باعث شود که دندان های کناری به فضای روکش شما تجاوز کنند)

تا زمان ملاقات با دندانپزشک:

- روغن میخک یا ژل تسکین دهنده درد را با یک تکه پنبه به ناحیه حساس شده دندان تان بمالید تا درد و حساسیتش کم شود

- داخل روکش را به دقت تمیز کنید دندان تراش خورده را با دقت مسواک بزنید

- می توانید از چسب دنچر برای چسباندن موقت روکش استفاده کنید

به هیچ عنوان از چسب های صنعتی یا خانگی استفاده نکنید



# اورژانس ها



## آبسه

- در موارد زیر بعد از مشورت غیر حضوری با دندانپزشک، درمان آنتی بیوتیک (آموکسی سیلین) را شروع کنید:
- آبسه دردناک
- تورم در ظاهر صورت به همراه بی حالی و تب

اگر آبسه تنها همراه خروج چرک و بدون درد و ناراحتی داشتید، نیاز به اقدام خاصی نیست و میتوانید تا اتمام مدت قرنطینه برای درمان خود صبر کنید.

برای کاهش درد می‌توانید از مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن و استامینوفن استفاده کنید (کودکان زیر ۱۶ سال نباید آسپرین مصرف کنند)



## خارج شدن دندان از حفره

- حتما دندان را پیدا کنید (اگر دندان را پیدا نمیکنید و احتمال میدهید دندان وارد راه هوایی شده باشد، حتما به مراکز درمانی مراجعه کنید)
- در اولین فرصت دندان را از سمت تاج بگیرید و ریشه را به مدت 10 ثانیه زیر آب سرد نگه دارید. (در این حین به ریشه دندان دست نکشید) سپس سعی کنید دندان را سر جای خود در حفره قرار دهید.
- اگر نتوانستید دندان را جایگذاری کنید، آن را در شیر سرد قرار دهید و به مراکز درمانی دانشگاهی که در زمان قرنطینه باز هستند، مراجعه کنید.