Dr. Mahnaz Arshad

Prosthodontist, Implantologist, Cosmetic Dentist

Associate Professor, Tehran University of Medical Sciences

Smile

your Smile

is Your most beautiful asset

دکتر مهناز ارشد

متخصص پروتزهای دندانی، ایمپلنت و زیبایی

استاد دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

متخصص در بازسازی خط لبخند، پروتزهای دندانی، ایمپلنت و زیبایی
درمان ناهنجاری های مفصل فکی، مشکلات خواب و خروپف
سفید کردن دندان، لمینیت، روکش های سرامیکی

۰۲۱۲۶۴۱۲۲۹۷ | ۰۲۱۲۶۴۱۲۸۷۷ | ۰۲۱۲۶۴۱۵۴۹۷

۰۹۱۲۰۸۴۰۴۰۸

@dr.mahnazarshad

www.drmarshad.com


your Smile
is Your most beautiful asset

لبخند زیبای شما، تخصص ماست....

دکتر مهناز ارشد با رتبه یک فارغ التحصیل دکتری عمومی دندانپزشکی در سال ۱۳۸۷ و تخصص پروتزهای دندانی در سال ۱۳۹۰ از دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران می باشد. ایشان در سال ۱۳۸۵ بعنوان دانشجوی نمونه کشوری انتخاب شد. ازسال ۱۳۹۱ تاکنون استاد گروه پروتزهای دندانی دانشگاه علوم پزشکی تهران می باشد. دارای ثبت اختراع در زمینه طراحی و ساخت دستگاه مخصوصی جهت الاین کردن فک در جراحی های فکی در سال ۱۳۹۸ می باشد. تاکنون بالغ بر ۶۰ مقاله در ژورنال های بین المللی به چاپ رسانده است و سخنرانی های متعدد در کنگره های بین المللی داشته است. ایشان به صورت تخصصی در زمینه بازسازی های فکی با ایمپلنت، درمانهای زیبایی و طراحی لبخند، درمان مشکلات مفصل فکی و خرویف به فعالیت کلینیکی و تحقیقاتی مشغول می باشد.



Dr Mahnaz Arshad

دکتر مهناز ارشد

متخصص پروتزهای دندانی،
ایمپلنت و زیبایی

your Smile

is Your most beautiful asset



فهرست مطالب

04 ایمپلنت های دندانی
06 ایمپلنت های ساب پریوستئال
07 روکش دنـدانی
08 لمینیت های سرامیکی
10 ونیر کامپوزیت
12 ترمیم های کامپوزیتی و آمالگام
15 بلیچینگ و سفید کردن دندان
16 نایت گارد
18 پروتز متحرک کامل (دست دندان) و پروتز پارسیل
21 اوردنچر
22 دستگاه های دهانی برای کنترل خروپف
24 مسواک زدن
25 واترجت دندانی
26 نخ دندان
28 دهانشویه


Your Smile
We take Care of your Smile

Specialized Treatment

درمان های تخصصی

ایمپلنت های دنـدانی
Dental Implants





After



Before



ایمپلنت های دندانی مانند پیچ های تیتانیومی هستند که در استخوان فک قرار می گیرند و با استخوان طبیعی پیوند می خورند. آنها به یک پایه محکم برای حمایت از یک یا چند دندان مصنوعی به عنوان تاج تبدیل می شوند. مهمترین کاری که شما بعد از قراردادن روکش ایمپلنت باید انجام دهید مراقبت و نگهداری صحیح و مطلوب از ایمپلنت ها است. اینکار با رعایت بهداشت دهان و دندان و عمل به توصیه های متخصص پروتز امکانپذیر است. مراقبت از ایمپلنت اصلا سخت نیست و دقیقا مشابه مراقبت روزانه از دندان های طبیعی خودتان است.شما می توانید با تمیز کردن روزانه آن ها در کنار سایردندان ها و مراجعه منظم سالیانه به دندانپزشک آن ها را در بهترین حالت حفظ کنید.

- حداقل روزی دو بار مسواک بزنید. برای تمیز کردن روکش ایمپلنت و دندان ها می توانید از مسواک و واترجت های دندانی استفاده کنید.
- استفاده از واترجت های دندانی جهت تمیز کردن فضای زیر روکش ها بخصوص در مواردی که روکش ها به هم متصلند شدیدا توصیه می شود.
- به طور منظم به متخصص پروتز خود مراجعه کنید. در ابتدا شش ماه بعد از تحویل روکش و پس از آن سالانه باید روکش ها و ایمپلنت ها چک شود تا در صورت بروز مشکل سریع درمان شود.
- چسب یا سمان روکش ایمپلنت معمولا به صورت چسب ضعیف می باشد تا در صورت نیازروکش ایمپلنت خارج و ایمپلنت و پیچ اباتمنت زیرین بررسی شود لذا در صورتی که روکش به هر دلیلی از پایه جدا شد بدون نگرانی با مطب تماس گرفته و با تعیین وقت قبلی جهت سمان مجدد مراجعه کنید.
- از دلایل دیگر لق شدن روکش ایمپلنت شل شدن پیچ اباتمنت می باشد ، اگر پیچ شل شده باشد و بر روی آن بجوید پیچ می شکند. درصورت هرگونه احساس لقی در روکش ایمپلنت فورا با مطب تماس بگیرید.
- تا یک هفته بعد از تحویل روکش ایمپلنت حساسیت و درد مختصر لثه محتمل می باشد که رفع خواهد شد.
- به علت خالی ماندن طولانی مدت محل ایمپلنت گاهی تا چند هفته طول می کشد که عضلات زبان و گونه به وجود روکش جدید عادت کنند ، لذا احساس برجسته بودن و بیرون زدگی روکش تا چند هفته اول کاملا طبیعی است.
- در صورت عدم رعایت بهداشت قطعا شاهد رشد پلاک روی ایمپلنت خواهید بود و چه بسا همین پلاک ها باعث بروز عفونت لثه در اطراف ایمپلنت شوند که میتواند منجر به تحلیل استخوان و لق شدن ایمپلنت و از دست رفتن ایمپلنت شود. برای آموزش بهداشت به بخش بهداشت دهان و دندان مراجعه بفرمایید.

ایمپلنت های ساب پریوستئال
Sub Periosteal Implant

در افـرادی کـه بـه دلیـل تحلیـل شـدید اسـتخوان امـکان قـرار دادن ایمپلنـت معمولـی وجـود نـدارد، از **ایمپلنـت هـای سـاب پریوسـتئال** کـه طراحـی دکتـر مهناز ارشـد هسـتند اسـتفاده مـی شـود. اولین بـار در سـال ۱۳۹۱ دکتـر مهناز ارشـد در ایـران در ایـن زمینه شـروع بـه کار کردنـد. ایـن درمـان بـه صـورت تخصصـی و تمـام دیجیتـال از طراحـی تـا اجـرا توسـط تیم تخصصـی دکتر مهنـاز ارشـد و زیر نظـر ایشـان توسـط مجموعـه ای از متخصصیـن و مهندسـین انجـام مـی شـود. بـا اسـتفاده از جدیدتریـن تکنولـوژی هـای روز دنیـا ایـن درمـان بـه یکـی از درمانهـای موفـق جهـت افـرادی بـه دلیـل تحلیـل شـدید، تصـادف و یـا تومـور حجـم زیـادی از اسـتخوان فـک خـود را از دست داده اند و امکان استفاده از ایمپلنت معمولی را ندارند، تبدیل شده است. این درمان تخصصی شامل چند مرحله می باشد:

مرحلـه اول: در مرحلـه ی اول از دنـدان هـای بیمـار و ناحیـه بـی دندانـی اسـکن تهیـه مـی شـود و از ایـن اسـکن یـک مـدل دندانـی ساخته می شود. این مدل محل دندان های نهایی بیمار را تعیین می کند.

مرحلـه دوم: از مـدل دندانـی در دهـان، سـی تـی سـه بعـدی تهیـه مـی شـود. فایـل سـی تـی توسـط دکتـر ارشـد بازبینـی شـده و طراحی ایمپلنت زیر نظر ایشان انجام می شود.

مرحلـه سـوم: ایمپلنـت هـای سـاب پریوسـت بـه روش پرینـت سـه بعـدی سـاخته شـده توسـط دکتـر ارشـد چـک شـده و سـپس بـه بیمار تحویل داده می شود.

مرحلـه چهـارم: ایمپلنـت هـا در دهـان کار گذاشـته مـی شـود و معمـولا بعـد از ٤ مـاه پروتزهـای نهایـی توسـط دکتـر ارشـد بـه روش تمـام دیجیتـال سـاخته و در دهـان قـرار داده مـی شـود. (در صـورت تمایـل بیمـار بـرای پروتـز موقـت بلافاصلـه بعـد از جراحـی پروتـز موقت تحویل بیمار داده می شود.)

بـه دلیـل اتصـال پروتزهـا بـه هـم و گسـتردگی ایمپلنـت هـا حتمـا جهـت بهداشـت دهـان و دنـدان علاوه بـر مسـواک از واترجـت های دندانی استفاده شود.





روکـــش دنـدانی
Dental Crown

روکـش دندانـی معمـولاً بـرای بازسـازی تـاج دنـدان آسـیب دیـده و افزایـش اسـتحکام دنـدان هـای آسـیب دیـده در برابـر شکسـته شـدن و همچنیـن بـرای بهبـود ظاهـر و زیبایـی دنـدان اسـتفاده مـی شـود. روکـش هـا جنـس هـای مختلفی همچـون متال سرامیک (PFM)، تمام سرامیک (زیرکونیا، IPS) دارند.

- چنانچـه بعـد از گذشـت تقریبـا یـک هفتـه از چسـباندن روکـش احسـاس غیـر طبیعـی در ایـن بخـش از دنـدان هایتـان داشـتید (مثل احساس بلندی روکش) یا احساس درد هنگام جویدن غذا، حتما جهت انجام اصلاحات لازم به مطب مراجعه کنید.
- تـا ۱ سـاعت بعـد از چسـباندن روکـش بـا سـمتی از دهـان کـه دندانـش روکـش شـده اسـت غـذا نخوریـد و همچنیـن اگـر دنـدان جلو روکش شده است از گاز زدن خوراکی های سفت و سخت پرهیز کنید.
- اگـر از بریـج دنـدان کـه شـامل چنـد روکـش دنـدان بـه هـم متصـل شـده، مـی باشـد، بـرای بازسـازی دندانهایتـان اسـتفاده شـده است جهت تمیز کردن زیر بریج از نخ دندان مخصوص زیر بریج یا **دستگاه واترجت** استفاده نمایید.
- بـه علـت خالـی مانـدن طولانـی مـدت محـل روکـش گاهـی تـا چنـد هفتـه طـول مـی کشـد کـه عـضلات زبـان و گونـه بـه وجـود روکش جدید عادت کنند ، لذا احساس برجسته بودن و بیرون زدگی روکش تا چند هفته اول کاملا طبیعی است.
- برای آموزش بهداشت به بخش بهداشت دهان و دندان مراجعه بفرمایید.





لمینیت های سرامیکی
Ceramic Laminate

لمینیت های سرامیکی پوسته های سرامیکی بسیار نازکی هستند که جهت اصلاح فرم و رنگ دندانها به کار می روند.

- تا ۷۲ ساعت پس از چسباندن لمینیت، از سیگار، قلیان و یا خوردن غذاهای رنگی، پرهیز کنید.
- شستشوی مناسب دهان و دندان‌ها، یکی از موثرترین راه‌ها برای مراقبت از لمینیت دندانی است. اگر خوب به بهداشت دهانتان رسیدگی کنید، از پوسیدگی دندان و بیماری لثه جلوگیری می‌شود. هردوی این موارد با طول عمر لمینیت دندانی تأثیر مستقیم دارند. برای اینکه دوام لمینیت ها را بیشتر کنید و از سلامت دندان‌هایتان مطمئن شوید، باید حداقل دوبار در روز، خیلی با دقت دندان هایتان را مسواک بزنید.
- کشیدن نخ دندان هم روشی بسیار ضروری است که باید حداقل روزی یک بار انجام شود. علاوه بر این، سعی کنید سالی یکبار برای چکاپ به دندانپزشک مراجعه کنید تا در صورت بروز هرنوع مشکل خیلی زود آن را شناسایی و برطرف کند.
- درست است که مسواک زدن برای مراقبت از دندان و لمینیت های دندان لازم است اما اگر محکم دندان‌هایتان را مسواک بزنید، ممکن است لمینیت ها آسیب ببینند. اگر خیلی به دندان‌ها فشار بیاورید، از مسواک‌های زبر و سفت و خمیردندان های ساینده استفاده کنید ممکن است باعث خش افتادن لمینیت ها شوید.
- بعضی‌ها عادت دارند درب قوطی‌ها را با دندانشان باز کنند یا اینکه ناخن دستشان را بجوند. این کار ممکن است باعث لب پر شدن یا جدا شدن لمینیت ها شود و باید از آن خودداری کنید. از جویدن یخ، آب‌نبات‌های سفت و ته دیگ پرهیز کنید. خوردن این خوراکی‌ها هم به لمینیت ها آسیب می زند.
- از خوردن نوشیدنی‌های تیره دوری کنید. نوشیدنی‌های تیره، بخصوص قهوه وچای سیاه ممکن است باعث تیرگی دندان زیرین لمینیت و تداعی رنگ تیره تر در لمینیت شوند. (خود لمینیت به هیچ عنوان رنگ نمی پذیرد ولی چون بسیار نازک است، تحت تاثیر دندان زیرین قرار می گیرد.)
- گاهی ممکن است در ورزش فک شما ضربه ببیند و درنتیجه به لمینیت یا حتی دندان‌های طبیعی آسیب برسد. بنابراین هنگام ورزش هایی که احتمال ضربه به دندانها در آنها وجود دارد از نایت گارد استفاده کنید تا از شکستن لمینیت های سرامیکی جلوگیری شود.
- برا کسیسم یا دندان قروچه می‌تواند به شدت عمر لمینیت را کوتاه کند. این عارضه حتی به دندان های طبیعی هم آسیب زیادی می زند. کسانی که شب‌ها عادت به دندان قروچه دارند باید حتماً قبل از نصب لمینیت ها آن را درمان کنند و پس از چسباندن لمینیت ها از نایت گارد استفاده کنند.
- پس از انجام لمینیت سرامیکی امکان حساسیت موقت به گرما و سرما وجود دارد که در مدت کوتاهی رفع می شود.
- از قرقره کردن و نگه داشتن نوشابه در دهان پرهیز کنید.
- برای آموزش بهداشت به بخش بهداشت دهان و دندان مراجعه فرمایید.


Ceramic
Laminate
MA
Dr. Mahnaz Arshad
Prosthodontist, Implantologist, Cosmetic Dentist

ونـــیر کامـــپوزیـــت
Composite Veneer



After



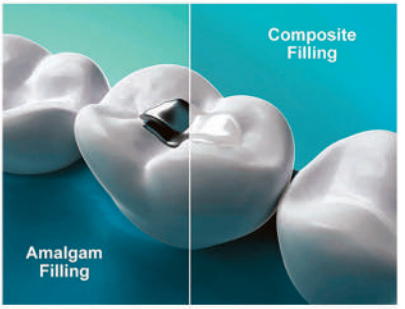
Before



ونیـر کامپوزیـت یکـی از انـواع درمانهایـی مـی باشـد کـه دندانپزشـک بـا اسـتفاده از آن بدرنگـی و نـا منظمـی و فاصلـه میـان دندان هـا را بـر طـرف مـی کنـد. کامپوزیـت از نظـر جنـس، قیمـت و روش سـاخت با لمینیـت سـرامیکی تفـاوت دارد. بـه دلیل جنس ضعیـف تری که نسبت به لمینیت سرامیکی دارد، طول عمر آن کوتاهتر است. به همین دلیل به مراقبت زیاد نیاز دارد.

- مهمتریـن نکتـه در نگهـداری ونیـر کامپوزیـت، پرهیـز از جویـدن خوراکـی هـای سـفت اسـت. جویـدن غـذا هـا و خوراکـی هـای سـفت و سـخت باعـث آسـیب رسـیدن بـه ونیـر کامپوزیـت مـی شـود. در هنـگام خـوردن مـواد خوراکـی ماننـد فنـدوق و پسـته و ... باید احتیاط کنید تا باعث شکستن و لب پر شدن کامپوزیت نشود.

- تـا ۷۲ سـاعت پـس از انجـام ونیـر کامپوزیـت از نوشـیدن چـای، قهـوه، نوشـابه و غذاهـای رنگـی مثـل ماکارونـی و از ایـن قبیـل مواد غذایی حاوی رنگدانه پرهیز نمایید زیرا کامپوزیت در این مدت مستعد تغییر رنگ می باشد.
- ممکـن اسـت مـدت کوتاهـی پـس از کامپوزیـت، دنـدان هـا حسـاس شـوند کـه رفتـه رفتـه بـا گذشـت زمـان از ایـن حساسـیت کاسته می شود. در این مدت از نوشیدن و خوردن غذا های خیلی سرد یا خیلی داغ پرهیز نمایید تا دچار دندان درد نشوید.
- مسـواک زدن بعـد از هـر وعـده غذایـی بخصـوص بعـد از خـوردن و آشـامیدن غذاهـای حـاوی رنگدانـه مهـم مـی باشـد. اگـر در مکانـی هسـتید کـه بـه مسـواک دسترسـی ندارید مـی توانیـد چنـد لیـوان آب بنوشـید. بـه طـور کلـی سـعی کنیـد بعـد از انجـام کامپوزیـت، نوشـیدن و خـوردن ایـن مـواد را بـه حداقـل برسـانید. مسـواک زدن بـا فشـار زیـاد باعـث مـی شـود سـطح صیقلـی کامپوزیـت از بیـن بـرود و کـدر رنـگ شـود. کـه در ایـن صـورت بایـد بـه دندانپزشـکی مراجعـه نماییـد تـا دندانپزشـک سـطح رویـی کامپوزیت را پالیش کند و به حالت صیقلی قبلی باز گرداند.
- بـرای اسـتفاده از خمیـر دنـدان بهتـر اسـت بـا دندانپزشـک خـود مشـورت نماییـد، زیـرا امـکان دارد دندانپزشـک بـا توجـه بـه نـوع کامپوزیـت، خمیـر دنـدان خاصـی را معرفـی کنـد. همچنیـن در اسـتفاده از مسـواک هـای مخصـوص نیـز بهتـر اسـت بـا دندانپزشـک خود مشورت نمایید. در کل خمیر دندان سفید کننده که حاوی ذرات ساینده است استفاده نکنید.
- اسـتفاده بـه تنهایـی از مسـواک بـرای حفـظ پاکیزگـی دنـدان هـای کامپوزیـت شـده بـه تنهایـی کفایـت نمـی کنـد. همانطـور کـه بـار هـا گفتـه شـده اسـت، نـخ دنـدان بایـد در کنـار مسـواک نیـز اسـتفاده شـود. علاوه بـر اینکـه دنـدان هـای معمولـی و بـدون کامپوزیـت بـه حفـظ بهداشـت نیـاز دارنـد، دنـدان هـای کامپوزیتـی نیـز بـه حفـظ بهداشـت نیازمنـد هسـتند. نـخ دنـدان و یـا واترجت باید در آخر هر روز برای زدودن مواد غذایی و باکتریهای باقی مانده در بین دندان ها استفاده شود.
- اسـتعمال دخانیـات نظیـر سـیگار و قلیـان رنـگ کامپوزیـت را تغییـر مـی دهـد. تـا حـد امـکان سـعی کنیـد از اسـتعمال دخانیـات بپرهیزید.
- کامپوزیـت هـا در مقایسـه بـا لمینیـت های سـرامیکی قابلیـت رنـگ پذیـری دارنـد. با ایـن حـال بـا پالیـش، رنـگ آنهـا دوبـاره بـه رنگ طبیعی خود باز می گردد.
- در صورت احساس بلندی ، تیزی و زبری به دنداپزشک خود مراجعه کنید.
- ونیرهـا نبایـد مانـع رعایـت بهداشـت دهان شـوند، اگـر نخ کشـیدن بیـن دنـدان هـای ونیـر شـده مقـدور نیسـت بـه دندانپزشـک خود مراجعه کنید.
- براکسیسـم یـا همـان دندان قروچـه می‌توانـد بـه شـدت عمـر ونیـر هـای دنـدان را کوتـاه کنـد. ایـن عارضـه حتـی بـه دنـدان هـای طبیعـی هـم آسـیب زیـادی مـی زنـد. کسـانی کـه شـب‌ها عـادت بـه دنـدان قروچـه دارنـد بایـد حتمـاً قبـل ازانجـام ونیـر کامپوزیـت آن را درمان کنند و از نایت گارد استفاده کنند.
- برای آموزش بهداشت به بخش بهداشت دهان و دندان مراجعه فرمایید.



ترمیم های کامپوزیتی و آمالگام

Composite & Amalgam Restorations

- بعد از ترمیم های کامپوزیتی یا همان ترمیم های همرنگ دندان، خوردن و آشامیدن بلامانع است.اما تا ۷۲ ساعت پس از انجام ترمیم کامپوزیتی از نوشیدن چای، قهوه، نوشابه و غذاهای رنگی مثل ماکارونی و از این قبیل مواد غذایی حاوی رنگدانه پرهیز نمایید زیرا مواد کامپوزیت در این مدت مستعد تغییر رنگ هستند.
- تا ۱ ساعت پس از ترمیم آمالگام غذا میل نفرمایید و تا ۲۴ ساعت از خوردن غذا های سفت بپرهیزید.
- ترمیم شما نباید مانع رعایت بهداشت دهان شود، اگر نخ کشیدن بین دندان ترمیم شده مقدور نیست به دندانپزشک خود مراجعه کنید.
- پس از انجام ترمیم دندان امکان حساسیت موقت به گرما و سرما وجود دارد که در مدت کوتاهی رفع می شود.
- احساس بلندی در دندان ترمیم شده می تواند ناشی از بی حسی ناحیه باشد.
- در صورتی که در محل ترمیم احساس بلندی ، تیزی و یا زبری بعد از ۴۸ ساعت ادامه داشت، به دندانپزشک خود مراجعه بفرماید.
- برای رعایت بهداشت به بخش بهداشت دهان و دندان مراجعه بفرمایید.


We take Care of your Smile
Smile


We take Care of your Smile

بلیچینگ و سفید کردن دندان
Teeth Bleaching

سفید کردن دندان با روش شیمیایی به وسیله مواد مخصوص به دو صورت در خانه و در مطب انجام می شود. در مطب از غلظت بالای ماده بلیچینگ استفاده می شود. این روش در ۱ تا ۲ جلسه انجام می شود. اما در روش بلیچینگ در خانه، پس از قالبگیری از دندانها، وسیله ای ساخته می شود که تری بلیچینگ به آن گفته می شود. بیمار لازم است هر شب ماده بلیچینگ را به مدت یک هفته الی ۱۰ روز درون تری و در ناحیه مربوط به هر دندان ریخته و بر روی دندان ها قرار دهد.

- در ساعات اولیه بعد از بلیچینگ لثه خود را با آب ولرم تمیز نمایید و برای جلوگیری از التهاب، لثه خود را ماساژ دهید.
- از مصرف غذاهای سرد و اسیدی و مواد غذایی حاوی رنگدانه تا ۷۲ ساعت اولیه پس از بلیچینگ خودداری نمایید.
- از مصرف نوشیدنی هایی مثل چای پررنگ، قهوه و نوشابه خودداری نمایید.
- از مصرف دخانیات مانند سیگار و قلیان و غذاهای رنگی مثل ماکارانی تا ۷۲ ساعت جلوگیری نمایید.
- در چند روز اول از خمیردندان ضد حساسیت استفاده نمایید تا دندان های شما کمتر دچار حساسیت شود و در صورت بروز حساسیت هیچ نگران نباشید برطرف می گردد.
- قبل از استفاده از ماده بلیچینگ حتما از نخ دندان و مسواک استفاده بفرمایید.
- تری بلیچینگ خود را پس از هر بار استفاده با یک مسواک نرم به همرا آب و مایع دستشویی بشویید.
- یک هفته بعد از بلیچینگ به دندانپزشک خود مراجعه نمایید تا بررسی لازم صورت گیرد.

نایت گارد
Night Guard

محافظ دهان شبانه یا نایت گارد ، ابزار ارزشمندی برای محافظت از دندان‌ها در مقابل دندان قروچه و به هم فشردن دندان‌ها است. اگر دندانپزشک متوجه عادت دندان قروچه یا به هم فشردن دندان‌ها در خواب یا مشکلات و اختلالات مفصل فک شود نایت گارد را به شما توصیه می‌کند تا از وارد آمدن آسیب بیشتر به دندان‌ها جلوگیری کند.

- در صورتی که درد فک وجود داشته باشد، آدامس نخورید. درهنگام خمیازه زیر فک خودرابگیرید تاژیاد باز نشود.
- نایت گارد را بلافاصله پس از استفاده، با مسواک نرم و مایع دستشویی تمیز کنید. به خاطر داشته باشید نباید برای تمیز کردن این وسیله از خمیر دندان استفاده کنید چرا که اکثر خمیر دندان‌ها حاوی مواد ساینده هستند و باعث خراشیده شدن نایت گارد و استهلاک آن می‌شوند.
- در مدتی که از نایت گارد استفاده نمی‌کنید، حتما آن را در ظرف آب نگهدارید و یا اگر امکان حمل آن را ندارید یک دستمال مرطوب را به دور نایت گارد خود بپیچانید و در ظرف محافظ قرار دهید.
- نایت گارد را در دهانشویه و یا سایر مواد شیمیایی خیس نکنید.
- حتماً باید در مدت زمانی که از نایت گارد استفاده نمی‌کنید، آن را در جای مخصوص خود بگذارید. در غیر این صورت احتمال آسیب به آن و نیاز به تعویض نایت گارد وجود دارد.
- دقت داشته باشید نباید نایت گارد را در معرض حرارت خشک یا تر قرار دهید چرا که باعث تاب برداشتن آن می‌شود. پس از شست و شوی ظرف نایت گارد ، بگذارید کاملاً خشک شود تا باکتری‌ها در آن رشد نکنند.
- قبل از استفاده از نایت گارد حتما از نخ دندان و مسواک استفاده کنید.
- همیشه نایت گارد را همراه خود به دندانپزشکی ببرید تا در صورت لزوم وضعیت آن بررسی شود و در صورت استهلاک و کاهش کارایی، نایت گارد جدید ساخته شود.


hile
We take Care of your Smile

پروتز متحرک کامل (دست دندان) و پروتز پارسیل

Removable Complete & Partial Denture



- هنگام غذاخوردن باید غذا را به قطعات کوچکتر تقسیم کنید و دو طرفه بجوید. به هیچ وجه از دندان های مصنوعی جلو برای گاز گرفتن غذا استفاده نکنید زیرا پروتز ها خارج می شود. پرهیز از خوردن غذاهای سفت و چسبنده یکی از نکات مهم برای حفظ و مراقبت از پروتز است.
- یکی از سوالات رایج بیماران تاثیر پروتزها در نحوه صحبت کردن است که ممکن است در ابتدا تکلم برخی واژه ها برای فرد مشکل باشد. البته این امر به مرور زمان از بین می رود. به محض اینکه بیمار به وجود آنها عادت کند، تکلم او نیز به حالت طبیعی خود باز می گردد.

- پس از مصرف غذا، دست دندان با آب سرد و مسواک نرم همراه با مایع دستشویی تمیز شود زیرا اگر بخوبی شسته نشود پس از مدتی رشد محسوس قارچ ها و میکروب ها در روی آن به وقوع خواهد پیوست، ضمن اینکه سریعاً بد رنگ و بد بو می گردد.
- استفاده از آب جوش و خمیر دندان یا سفیدکننده جهت تمیز کردن، باعث صدمه زدن به آن می شود. می توان از قرص های جوشان مخصوص که در داروخانه ها به فروش می رسد ماهی یکبار جهت تمیز کردن انها استفاده کرد.
- در هنگام شستن حتماً یک کاسه آب زیر دستتان بگذارید تا اگراز دستتان لغزید داخل کاسه بیفتد زیرا اگر روی زمین بیفتد تاب برمیدارد، میشکند، ترک بر میدارد و یا در آینده خواهد شکست.
- پروتز هر شب موقع خواب باید از دهان خارج شود ولی فقط **شب قبل از جلسه چک آپ اول** از شب تا صبح پروتز در دهانتان باشد تا اگر بلندی یا زدگی دارد به خوبی مشخص شود، پس از آن همیشه شب ها باید پروتزها را از دهان خارج کنید و در ظرف آب قرار دهید. در غیر اینصورت هم استخوان فک تان زودتر تحلیل می رود و هم اینکه لثه هایتان قارچی و قرمز و بیمار خواهد شد.
- پروتز نباید در محیط خشک نگهداری شود حتما هنگامی که خارج از دهان است باید در ظرف آب یا دستمال مرطوب باشد.
- در صورت بروز زدگی، پروتزها را از داخل دهانتان درآورید، به خوبی تمیز نموده و سپس داخل ظرف آب قرار دهید. ۱۲ ساعت قبل از فرا رسیدن قرار ملاقات، پروتزها را داخل دهانتان قرار دهید و حداقل ۲ وعده با آنها غذا میل کنید و فقط جهت تمیز کردن، آنها را ازدهانتان خارج کنید زیرا هنگام مراجعه جهت رفع زدگی باید با زخم یا قرمزی مراجعه کنید. تا ناحیه زدگی مشاهده شود و رفع شود.
- جهت تحمل زدگی و درد میتوانید از شربت دیفین هیدرامین کامپاند بدین صورت استفاده نمایید: قبل از هر غذا دست دندانهایتان را دربیاورید سپس یک قاشق مربا خوری از شربت را داخل دهانتان برای مدت ۲ دقیقه بگردانید و آب دهانتان را خالی کنید بعد دست دندانتان را سریعاً داخل دهانتان بگذارید برای حدود ۱۵ دقیقه دهانتان تقریباً بی حس خواهد شد و درد نخواهید داشت.
- تنظیم مجدد پروتزها یکی دیگر از مراقبت های پس از درمان است. با توجه به اینکه با گذشت زمان، ساختار و قالب دهان تغییر می کند، پروتزها نیز باید متناسب با این تغییرات تنظیم شوند. زیرا با تحلیل رفتن استخوان و لثه ها، پروتزها نیز لق شده و در نتیجه باعث زخم و عفونت در دهان بیمار می شوند. برای جلوگیری از این مشکلات باید هر ۶ سالی یکبار به متخصص پروتز مراجعه کنید و در صورت نیاز دست دندان ریلاین شود.


We take Care of your Smile
Smile



اوردنچر
Overdenture

اوردنچرها پروتزهای کاملی هستند که بر روی ایمپلنت یا دندان قرار داده می شوند.

- در اوردنچرهای با ساپورت ایمپلنت که از کاشت ایمپلنت در لثه ها استفاده می گردد، عدم توجه به رعایت بهداشت دهان و دندان ممکن است تاثیرات بدی بر اوردنچر و پایه های ایمپلنت گذاشته و موجب بروز عفونت در لثه و ایمپلنت ها شود. در برخی موارد حادتر زیان هایی که عدم رعایت بهداشت بر وضعیت دهان و لثه ها و همچنین استخوان های فک بیمار می گذارد جبران ناپذیر بوده و از همین رو دندانپزشکان همواره بر رعایت بهداشت و اعمال آن به صورت اصولی تاکید دارند.
- همچنین باید فضای بین پایه های ایمپلنت نیز که در داخل فک استخوان کار گذاشته شده توسط مسواک های مخصوص یا واترجت های دندانی تمییز شود. به دلیل این که احتمال تجمع ذرات غذا در این بخش وجود دارد، اگر به هنگام مسواک زدن، این مناطق در نظر گرفته نشوند امکان دارد موجب ایجاد عفونت در لثه ها شده و بوی بدی در دهان ایجاد کنند.
- مراجعه به دندانپزشک و معاینات روتین دندانپزشکی باعث خواهد شد تا در صورت وجود مشکل هر چه زودتر نسبت به برطرف نمودن آن اقدام نماید.
- اوردنچرها سالی یکبار نیاز به ریلاین و تعویض کپ های لاستیکی دارند. پس هر زمان احساس لقی کردید به مطب مراجعه کنید.
- تمام نکاتی که در قسمت پروتز متحرک کامل (دست دندان) و پروتز پارسیل بیان شد در اوردنچرها نیز باید رعایت شود.

دستگاه های دهانی
برای کنترل خروپف

Oral Appliances
for Sleep Apnea Treatment



آپنه انسدادی به آن دسته از آپنه گفته می‌شود که راه هوایی فوقانی بطور کامل یا نسبی بسته شده و باعث ایجاد وقفه تنفسی می شود. علائم اصلی آپنه انسدادی شامل خرخر شبانه و خواب آلودگی روزانه می باشد. خستگی بدون علت در طول روز، اختلال در عملکرد روزانه و کاهش کیفیت زندگی، اختلال در تمرکز، تحریک پذیری، اختلال شناختی و اختلالات خلقی، افزایش ریسک تصادف و حوادث حین رانندگی و کار و عوارض قلبی عروقی از دیگر پیامد های آپنه انسدادی می باشند.

اورال اپلاینس ها گزینه درمانی مناسبی برای درمان و کنترل آپنه انسدادی خواب به شمار می آیند. این دستگاهها باعث جلو اوردن فک پایین و زبان در طول خواب می شوند و بنابراین اکسیژن به راحتی و بدون هیچ مانعی به درون شش ها وارد و از آن ها خارج می شود.

- قبل از قالبگیری جهت ساخت دستگاه کلیه درمانهای دندانپزشکی خود را به پایان برسانید.
- دستگاه خود را بلافاصله پس از استفاده، تمیز کنید. با یک مسواک نرم به همراه آب ولرم و مایع دستشویی بشویید. با این کار ذرات چسبیده به آن جدا شده و هر گونه پلاک تشکیل شده در سطح آن زدوده می‌شود.
- به خاطر داشته باشید نباید برای تمیز کردن این وسیله از خمیر دندان استفاده کنید چرا که اکثر محصولات خمیر دندان‌ها حاوی مواد ساینده هستند و باعث خراشیده شدن و استهلاک آن می‌شوند.
- در مدتی که از دستگاه استفاده نمی‌کنید، حتما آن را در ظرف آب نگهدارید و یا اگر امکان حمل آن را ندارید یک دستمال مرطوب را به دور دستگاه بپیچانید و در ظرف محافظ قرار دهید.
- دستگاه خود را در دهانشویه و یا سایر مواد شیمیایی مانند مواد سفیدکننده قرار ندهید.
- دقت داشته باشید نباید دستگاه را در معرض حرارت خشک یا تر قرار دهید چرا که باعث تاب برداشتن آن می‌شود.
- اگر در هنگام قراردادن دستگاه در دهانتان احساس ناراحتی می کنید در هنگام خواب یک لیوان آب در کنار خود قرار دهید. اگر بیدار شدید و احساس خوبی نداشتید در صورت امکان دستگاه را از دهان خارج کنید و کمی آب بنوشید. سپس دستگاه را مجددا در دهانتان قرار دهید و سعی کنید به حضور آن در دهانتان توجه نکنید.
- در ابتدا تحمل دستگاه ممکن است سخت باشد، ممکن است به صورت ناخودآگاه بخواهید آن را گاز بگیرید و یا از دهانتان بیرون بیاورید. باید در برابر این فشارها مقاومت کنید و تمام تلاشتان را بکار گیرید تا حضور دستگاه را در دهانتان نادیده بگیرید. ممکن است کمی طول بکشد تا به این ابزارها عادت کنید اما بعد از گذشت دو هفته به حضور دستگاه در دهانتان عادت می کنید. سپس به متخصص خواب خود جهت بررسی و انجام تست مجدد خواب با دستگاه مراجعه کنید.
- در صورتی که بعد ازمدتی احساس کردید که شرایط بدتر شده است حتما جهت تنظیم مجدد به مطب مراجعه کنید.
- انجام درمان های دندانپزشکی مانند ترمیم و روکش ممکن است با نشست دستگاه تداخل ایجاد کند و نیاز به تعویض دستگاه داشته باشد.
- رژیم غذایی مناسب، ورزش هفته ای ۱۶۰ دقیقه و کاهش وزن تاثیر بسزایی در کنترل آپنه انسدادی خواب دارد. کاهش وزن با افزایش خوترسانی و بهبود عملکرد قلب و همچنین کاهش توده های چربی باعث کاهش انسداد مجاری هوایی تنفسی و متعاقبا کاهش رخداد وقفه تنفسی خواب می‌شود.

مسواک زدن
Teeth Brushing

روش صحیح مسواک زدن تکنیک اصلاح شده ی بس (Modified Bass) است. سر مسواک با زاویه ی ۴۵ درجه بر روی مرز دندان و لثه قرار میگیرد و فشار ملایمی وارد می شود تا زیر لثه تمیز شود و سپس مسواک از آنجا به سمت نوک دندان کشیده می شود. تمیز کردن زیر لثه مهم است، چون غذا و باکتری زیادی آنجا به دام می‌افتد. باید روی زبان هم مسواک کشیده شود. باکتری و پلاک به زبان می‌چسبند و ایجاد بوی بد دهان می کنند. برای انجام درست این کار دو تا سه دقیقه وقت بگذارید.





واترجت دندانی
Dental Water Jet

اکثر مشکلات و بیماری های دندان و لثه از تجمع و گیر کردن باقیمانده غذا و باکتریها در فواصل دندان ها و لثه ها ایجاد می شود. برای این منظور اکثر ما از مسواک و نخ دندان استفاده میکنیم. اما ریسک استفاده از نخ دندان برای افرادی که تحت درمان بریج، روکش، ایمپلنت و یا ارتودنسی هستند بسیار زیاد است. از طرف دیگر با نخ دندان نمی توان زوایای زیادی از دندان و زیرلثه را تمییز کرد. جهت حل این مشکل از وسیله ای به نام واترجت استفاده می شود. واترجت آب را با فشار زیاد از لوله ای باریک به دهان منتقل می کند. همچنین با چرخاندن دستگاه می توان نقاطی که به وسیله ی مسواک قابل تمیز کردن نمی باشد را شست وشو داد و تمیز کرد. این سیستم بهترین وسیله برای تمیز کردن ایمپلنت، بریج، روکش و لمینیت ها است. واترجت برای سلامتی و بهداشت لثه های فرد بسیار موثر است. پلاک های میکروبی را به نحو احسن از لبه روکش ها، ایمپلنت ها و شیار لثه ای برمی دارد.

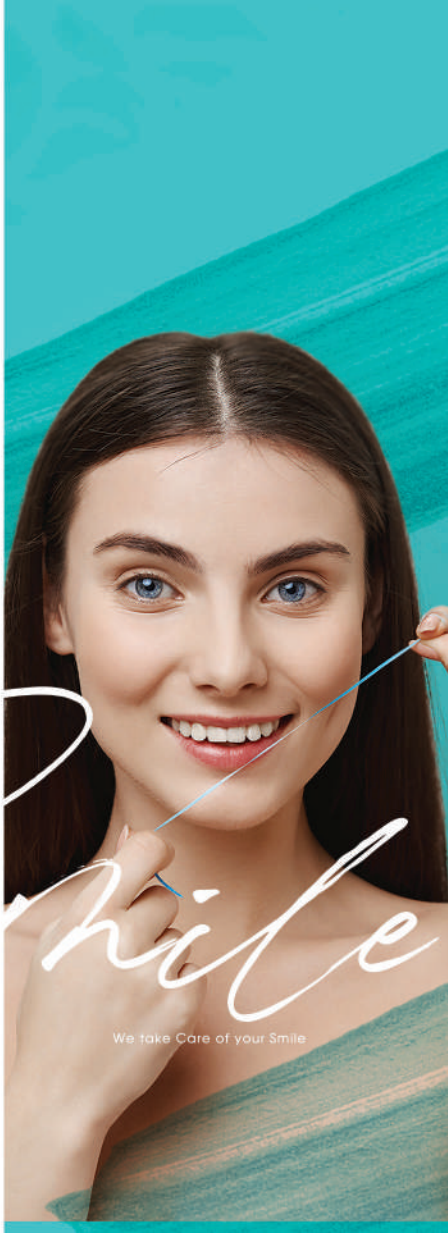
به راحتی در کمتر از چند ثانیه ۹۹٪ دندان ها را تمیز می کند و میزان تاثیر آن ۲ تا ۳ برابر نخ دندان و یا برس های زیر بریج دندانی است.

نخ دندان
Dental Floss

نـخ دنـدان دقیـق تریـن و مؤثرتریـن ابـزار بـرای جلوگیـری از پوسـیدگی بیـن دندانـی اسـت. اسـتفاده از نـخ دنـدان باعـث خوشـبو شـدن دهـان می‌شـود. از آن جایـی کـه مـواد غذایـی در بیـن دندان‌هـا گیـر مـی افتنـد و تنهـا راه تمیـز کـردن آن، اسـتفاده از نـخ دنـدان اسـت، آلودگـی هـا و جـرم هایـی کـه در بیـن دنـدان باقـی مانـده انـد، بـا کمـک نـخ دنـدان، از بیـن می‌رونـد و بـوی بـد ناشی از آن از بین می‌رود.

محققـان دریافتـه انـد کـه اسـتفاده از نـخ دنـدان باعـث کاهـش سـکته قلبـی و مغـزی می‌شـود. از آن جایـی کـه جـرم و باکتـری دهـان از طریـق دسـتگاه گـوارش و در نهایـت خـون در تمـام بـدن پخـش می‌شـود، اگرازایـن باکتری‌هـا بکاهیـم، از سـکته مغـزی و قلبـی پیشـگیری می‌کنیـم. حتـی اسـتفاده از نـخ دندان در سلامت دستگاه گوارش نیز مؤثر است.

اسـتفاده از نـخ دنـدان باعـث می‌شـود بیماری‌هـای مربـوط بـه لثـه کاهـش یابـد. عفونـت لثـه و دیگـر بیماری‌هایـی کـه از جـرم بیـن دندان‌هـا ایجـاد می‌شـود، بـا اسـتفاده از نـخ دنـدان کاهـش می‌یابـد. نـخ دنـدان نقـش مهمی در بهداشت دهان و دندان دارد.



روش صحیح استفاده از نخ دندان

- در ابتدا نخ دندانی را که یک دست و نازک است، از داروخانه تهیه کنید.
- ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر از نخ دندان را ببرید.
- برای این که تسلط کافی به نخ دندان داشته باشید، دو سر نخ را به یکدیگر گره بزنید تا حلقه درست شود و شما به راحتی بتوانید دندان‌هایتان را نخ دندان بکشید. این روش باعث کاهش هدر رفتن نخ دندان می‌شود. اگر به صورت گره باز هم دندان‌های خود را نخ دندان بکشید، باز هم نتیجه مطلوب حاصل خواهد شد.
- از انگشت شست و سبابه، برای به حرکت درآوردن نخ دندان در بین دندان‌ها استفاده کنید.
- از هر قسمت نخ دندان فقط یکبار استفاده کنید. چرا که هر قسمت مواد غذایی و باکتریهای به جای مانده در بین دندان ها را برمی دارد و در صورتی که مجدداً از آن استفاده شود، مواد غذایی به بخش دیگر دندان‌ها منتقل می‌شوند که در عمل، نتیجه‌ای در پاکسازی دندان‌ها نخواهد داشت.
- نخ دندان را از یک طرف دیواره دندان وارد کنید، چند بار به دیواره بکشید و سپس در هنگام خروج، از دیواره دیگر با کمی فشار خارج کنید.
- احتمالاً اولین باری که از نخ دندان استفاده می‌کنید، از لثه خون می‌آید اما اگر این کار را چندین بار تکرار کنید، می‌توانید میزان فشار وارده بر لثه را کنترل کنید.
- بعد از کشیدن نخ دندان، مسواک بزنید تا فضای خالی شده بین دندان‌ها نیز، با مسواک تمیز گردد.
- زمانی که نخ دندان شما پاره می‌شود و یا بوی بدی از آن به مشامتان می‌رسد نشانه این است که دندان شما، دچار پوسیدگی شده است. پوسیدگی دندان با نخ دندان و مسواک کشیدن درست نمی‌شود، از این رو حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید. استفاده از نخ دندان و مسواک می‌تواند از پوسیدگی پیشگیری کند.
- زمان استفاده از نخ دندان بعد از وعده‌های غذایی است. به ویژه اگر وعده‌های غذایی شیرین و چرب باشد بهتر است هر چه سریعتر بعد از اتمام آن، از نخ دندان استفاده کنید. معمولاً در ساعات پایانی شب، قبل از مسواک زدن، مهم‌ترین زمان استفاده از نخ دندان است. در طول روز سه بار نخ دندان بکشید تا از پوسیدگی دندان‌هایتان تا حد زیادی پیشگیری کنید.



دهانشویه
Mouthwash

دهانشـویه حـاوی فلوراید، پلاک دندانـی را از بیـن نمـی بـرد بلکـه دنـدان را در برابـر اسـید هـای تولیـد شـده توسـط پلاک باکتـری محافظـت مـی کنـد و بنابرایـن جایگزیـن مسـواک و نـخ دنـدان نیسـت .پـس ابتـدا بایـد بـا مسـواک زدن و نـخ دنـدان کشـیدن سـطوح دندانـی تمیـز و عـاری از پلاک دندانـی شـود.فلوراید موجـود در دهانشـویه بـه مینـای دنـدان وارد مـی شـود. در بیمارانـی کـه مسـتعد پوسـیدگی هسـتند از ایجـاد حفـره و پوسـیدگی جلوگیـری مـی کنـد. مینـای دنـدان را تقویـت میکنـد و در نتیجـه مانـع شـروع پوسـیدگی مـی شـود. حتـی مـی توانـد رونـد پوسـیدگی را در پوسـیدگی هـای اولیـه متوقف کند خصوصاً در افرادی که پوسیدگی فعال دارند.

دهـان شـویه کلرهگزیدیـن یکـی از موثرتریـن دهـان شـویه هـای ضـد میکروبـی در دندانپزشـکی بـه شـمار مـی آیـد و در پیشـگیری و درمـان بسـیاری از بیمـاری های دهانـی از قبیـل ژنژیویـت، پریودنتایتیـس و سـایر بیمـاری هـای التهابـی دهـان نقـش مهمـی ایفـا مـی کنـد. کلرهگزیدیـن یـک مـاده ضـد میکروبـی قـوی مـی باشـد کـه با کتـری هـای بیماریـزای دهانـی و پلاک دندانـی را کاهـش می دهـد. از آنجـا کـه پلاک دندانـی یکـی از مهمتریـن عوامـل ایجـاد بیمـاری هـای پریودنتـال مـی باشـد بنابرایـن اسـتفاده از دهـان شـویه کلرهگزیدین بـرای پیشـگیری و درمـان این بیمـاری هـا بسـیار موثر مـی باشـد. همچنیـن دهـان شـویه کلرهگزیدیـن در جراحـی های فـک و دهـان، لثه و ایمپلنـت مـورد اسـتفاده قـرار مـی گیـرد. اسـتفاده از دهـان شـویه هـای حـاوی کلرهگزیدیـن بایـد بـا تجویـز دندانپزشک باشد.

روش استفاده از دهانشویه

- قبـل از شـروع برای دانسـتن دوز مصـرف دهانشـویه دسـتورالعمل درج شـده بـر روی برچسـب را مطالعـه کنیـد، اغلـب دهانشـویه هـا دوز حـدود ۲ میلـی لیتـر را توصیـه می کننـد که بـرای تمییـز کـردن دنـدان هـا در یـک نوبـت مناسـب اسـت امـا برخـی دهانشـویه هـای فلوراید دار تنها به ۱ میلی لیتر در هر نوبت نیاز دارند.
- مقـدار مـورد نظـر را بـه یـک بـاره داخـل دهـان بریزیـد، دهـان را بسـته و محلـول را بـا فشـار داخـل دهـان بچرخانیـد، از بلعیـدن دهانشویه خودداری کنید.
- ایـن کار را بـه مـدت ۳۰ ثانیـه تـا ۱ دقیقـه (بـه زمـان درج شـده روی برچسـب دقـت کنیـد) انجـام دهیـد. مطمئـن شـوید کـه محلول به جلو و پشت دندان ها رسیده و آن را روی زبان و سقف دهان نیز بچرخانید.
- در مرحلـه آخـر محلـول را بـه طـور کامـل از دهـان بیـرون بریزیـد. بـا توجـه بـه نـوع دهانشـویه ممکـن اسـت لازم باشـد ۳۰ دقیقـه یا بیشتر پس از استفاده، از نوشیدن آب، خوردن غذا و سیگار کشیدن خودداری کنید.


We take Care of your Smile
Smile


your Smile
Is Your most beautiful asset