

## بلیچینگ دندان: لبخندی سفید و درخشان برای شما

بلیچینگ دندان، یک روش زیبایی برای روشن کردن رنگ دندانها است. اگر دندانهای شما به دلیل مصرف قهوه، چای، سیگار، دارو یا عوامل دیگر تیره شده باشند، می‌توانید از بلیچینگ استفاده کنید.

### مزایای بلیچینگ دندان:

- بهبود ظاهر و زیبایی لبخند شما
- افزایش اعتماد به نفس شما
- حذف لکه‌های زائد و نامطلوب از سطح دندانها

### معایب بلیچینگ دندان:

- در برخی موارد ممکن است باعث حساسیت دندانها شود.

### نکات مراقبتی بعد از بلیچینگ دندان:

- قبل از عمل، به دندانپزشک درباره سابقه پزشکی، حساسیتها و احتمال حاملگی خود اطلاع دهید.
- قبل و بعد از عمل، به بهداشت دهان و دندان خود توجه کافی داشته باشید و از مسواک زدن و نخ دندان استفاده کنید.
- قبل و بعد از عمل، از مصرف مواد رنگزا مانند قهوه، چای، سیگار، زعفران و غیره خودداری کنید یا مصرف آنها را به حداقل برسانید.
- قبل و بعد از عمل، از مصرف مواد تحریک‌کننده مانند الکل، قرص‌های ضد درد و غیره خودداری کنید یا با مشورت دندانپزشک خود از آنها استفاده کنید.
- قبل و بعد از عمل، از نوشیدن آب سرد یا گرم خودداری کنید و از آب اتاق استفاده کنید.
- قبل و بعد از عمل، در صورت بروز هرگونه عوارض مانند حساسیت، التهاب، خونریزی و غیره، فوراً به دندانپزشک خود اطلاع دهید.

## کامپوزیت ونیر: لبخندی زیبا و درخشان

کامپوزیت ونیر، یک روش زیبایی دندانپزشکی است که برای بهبود ظاهر و زیبایی لبخند استفاده می‌شود. کامپوزیت ونیر، پوسته‌های نازکی از مواد رزینی هستند که روی سطح دندان‌ها قرار می‌گیرند. این پوسته‌ها، می‌توانند رنگ، شکل و اندازه دندان‌ها را بهبود بخشند.

### مزایای کامپوزیت ونیر:

- بهبود ظاهر و زیبایی لبخند
- تصحیح عیوب شکل، رنگ و اندازه دندان‌ها
- حفظ سلامت و استحکام دندان‌ها
- پیشگیری از پیری زودرس دندان‌ها

### مراحل انجام کامپوزیت ونیر:

- دندانپزشک، دندان‌های شما را تمیز و آماده می‌کند.
- رنگ و شکل مناسب کامپوزیت را با توجه به وضعیت دندان‌های شما انتخاب می‌کند.
- کامپوزیت را روی سطح دندان‌ها قرار می‌دهد.
- با استفاده از چراغ خاص، کامپوزیت را سخت می‌کند.
- با استفاده از ابزارهای مناسب، کامپوزیت را صیقل و تراش می‌دهد تا با شکل دندان‌ها همخوانی داشته باشد.

### نکات مراقبتی بعد از کامپوزیت ونیر:

- به بهداشت دهان و دندان خود توجه کافی داشته باشید و از مسواک زدن و نخ دندان استفاده کنید.
  - از مصرف مواد رنگزا مانند قهوه، چای، سیگار، زعفران و غیره خودداری کنید یا مصرف آنها را به حداقل برسانید.
  - از جویدن مواد سخت یا چسبنده مانند آبنبات، آجیل، سیب و غیره خودداری کنید.
  - در صورت بروز هرگونه عوارض مانند حساسیت، التهاب، خونریزی و غیره، فوراً به دندانپزشک خود اطلاع دهید.
- کامپوزیت ونیر، یک روش درمانی ایمن و موثر است که می‌تواند لبخندی زیبا و درخشان را برای شما به ارمغان آورد.

## ترمیم کامپوزیت

ترمیم کامپوزیت یک روش درمان برای بازسازی دندان‌های پوسیده، شکسته یا مصدوم است.

اگر دندان‌های شما به دلیل

- پوسیدگی،
- تصادف،
- ضربه یا عوامل دیگر
- آسیب دیده باشند،

می‌توانید از ترمیم کامپوزیت استفاده کنید.

ترمیم کامپوزیت با استفاده از یک ماده شبه سرامیک به نام کامپوزیت، قسمت‌های آسیب‌دیده‌ی دندان را جایگزین می‌کند و موجب می‌شود دندان‌ها سالم و طبیعی شوند.

## روش انجام ترمیم کامپوزیت

ترمیم کامپوزیت را باید تحت نظارت دندانپزشک انجام دهید.

دندانپزشک با توجه به وضعیت دندان‌های شما، رنگ و شکل مناسب کامپوزیت را انتخاب می‌کند

و آن را روی بخش‌های آسیب‌دیده دندان قرار می‌دهد.

در نهایت، با استفاده از ابزارهای مناسب، کامپوزیت را صیقل و تراش می‌دهد تا با شکل بقیه دندان‌های‌تان هم‌خوانی داشته باشد.

## ترمیم کامپوزیت فایده‌های زیر را برای شما دارد:

- بازسازی قسمت‌های آسیب‌دیده‌ی دندان
- حفظ سلامت و عملکرد دندان
- پوشش لکه‌ها و تغییرات رنگ دندان
- بهبود ظاهر و زیبایی لبخند شما

## مراقبت از دندان ترمیم‌شده با کامپوزیت

برای حفظ نتایج ترمیم کامپوزیت، شما باید نکات زیر را قبل و بعد از عمل رعایت کنید:

- قبل از عمل، به دندانپزشک خود درباره سابقه پزشکی، حساسیتها و احتمال حاملگی خود اطلاع دهید.
- بعد از عمل، به بهداشت دهان و دندان خود توجه کافی داشته باشید و از مسواک زدن و نخ دندان استفاده کنید.
- بعد از عمل، از مصرف مواد رنگزا مانند قهوه، چای، سیگار، زعفران و غیره خودداری کنید یا حداقل آنها را به حداقل برسانید.
- قبل و بعد از عمل، از جویدن مواد سخت یا چسبنده مانند آبنبات، آجیل، سیب و غیره خودداری نمایید.
- قبل و بعد از عمل، در صورت بروز هرگونه عوارض مانند حساسیت، التهاب، خونریزی و غیره، فوراً به دندانپزشک خود اطلاع دهید.

## درمان ریشه

درمان ریشه یک روش درمان برای نجات دندان‌هایی است که عصب آنها آسیب دیده یا مرده است.

اگر دندان‌های شما به دلیل

- پوسیدگی عمیق،
- شکستگی شدید،
- عفونت
- یا ضربه

ناراحت باشند، ممکن است عصب آنها التهاب گرفته یا خشک شده باشد.

این باعث می‌شود که

- دندان درد کند،
- حساس شود،
- تورم پیدا کند
- و گاهی خود به خود سیاه شود.

در این صورت، شما باید از درمان ریشه استفاده کنید.

## روش انجام درمان ریشه

درمان ریشه با حذف عصب آسیب دیده یا مرده و پر کردن فضای خالی آن با ماده‌ای مناسب، دندان را زنده نگه میدارد.

درمان ریشه را باید تحت نظر دندانپزشک انجام دهید.

دندانپزشک با توجه به وضعیت دندان‌های شما، ابتدا با استفاده از بی‌حسی موضعی، منطقه درگیر را بی‌حس می‌کند.

سپس با استفاده از ابزارهای مناسب، قسمت فاسد یا شکسته دندان را برمی‌دارد و به سمت عصب دسترسی پیدا می‌کند.

پس از آن، با استفاده از ابزارهای خاص، عصب را از داخل کانال ریشه خارج می‌کند و فضای خالی را با ماده‌ای به نام گاتاپرچا پر می‌کند.

در نهایت، با استفاده از ترمیم کامپوزیت یا پروتز، سطح دندان را بازسازی می‌کند.

برای این عمل معمولاً چند جلسه لازم است و نیاز به مراقبت و تعویض دائم دارد.

### درمان ریشه فایده‌های زیر را برای شما دارد:

- نجات دندان از خرابی کامل و جلوگیری از نبودن دائم آن
- رفع درد و التهاب ناشی از عصب آسیب‌دیده یا مرده
- حفظ قابلیت جویدن و صحبت کردن
- بهبود ظاهر و زیبایی لبخند شما

### مراقبت از دندانی که ریشه‌اش ترمیم شده است

قبل از عمل، به دندانپزشک خود درباره سابقه پزشکی، حساسیت‌ها و احتمال حاملگی خود اطلاع دهید.

قبل و بعد از عمل، به بهداشت دهان و دندان خود توجه کافی داشته باشید و از مسواک زدن و نخ دندان استفاده کنید.

قبل و بعد از عمل، در صورت بروز هرگونه عوارض مانند حساسیت، التهاب، خونریزی و غیره، فوراً به دندانپزشک خود اطلاع دهید.

## یک دندانپزشک اطفال باید برای ارتباط بهتر با بیمار کودک چه نکاتی را باید رعایت کند؟

دندانپزشکی اطفال یک شاخه تخصصی از دندانپزشکی است که به صورت ویژه به سلامت دهان و دندان کودکان و نوجوانان می‌پردازد.

یک دندانپزشک اطفال باید علاوه بر داشتن دانش و مهارت فنی لازم، توانایی برقراری ارتباط موثر و مثبت با کودک را هم داشته باشد.

برخی از نکاتی که یک دندانپزشک اطفال باید برای بهبود ارتباط خود با بیمار کودک رعایت کند، عبارتند از:

### زبان ساده و قابل فهم برای کودک

یک دندانپزشک اطفال باید توجه داشته باشد که کودک ممکن است تمام واژه‌های پزشکی را نفهمد و به جای آن از عبارات روزمره و ملموس استفاده کند.

به عنوان مثال، به جای گفتن "برای درمان پوسیدگی دندان شما، من قصد دارم یک ترمیم روی آن انجام دهم"، می‌توان گفت "برای خوب شدن دندان شما، من قصد دارم یک لباس جدید برای آن بسازم".

### تصاویر، نقاشی‌ها، عروسک‌ها، الگوها و نمونه‌های قابل لمس برای توضیح مراحل درمان به کودک

یک دندانپزشک اطفال می‌تواند با استفاده از این وسایل، به کودک نشان دهد که چگونه قرار است درمان صورت بگیرد و چه وسایلی را قرار است استفاده کند.

به عنوان مثال، می‌توان با نشان دادن یک عروسک با ابزارهای مختلف، به کودک توضیح داد که هر چیز چه کاربردی دارد و چگونه روی دندان‌های عروسک عمل می‌کند.

### تعریف‌های خلاقانه و جذاب برای توصیف صدا، حس و طعم در طول درمان

یک دندانپزشک اطفال می‌تواند با استفاده از تعریف‌های خلاقانه و جذاب، صدا، حس و طعم در طول درمان را به صورت شیرین و جالب به کودک منتقل کند.

به عنوان مثال، می‌توان گفت "این صدایی که می‌شنوی، صدای یک ماشین مسابقه است که داره روی دندوناتو تمیز می‌کنه" یا "این حسی که داری، حسی یه که وقتی دستت رو روی گربه می‌کشی، احساس می‌کنی" یا "این مزه‌ای که حس می‌کنی، طعم یک آب نبات خوشمزه است که برای تو آوردم".



## تشویق، تعریف و تقدیر از کودک در طول و پس از درمان

یک دندانپزشک اطفال باید به کودک تشویق، تعریف و تقدیر کند و به او بگوید که چقدر شجاع و باهوش است و چقدر خوب با دندانپزشک همکاری می‌کند.

به عنوان مثال، می‌توان گفت "آفرین! چه خوب که دهنتو باز نگه داشتی" یا "چقدر دندونات زیبا و تمیز شدند" یا "من از همکاری تو خیلی خوشحالم".

همچنین می‌توان با دادن جایزه‌های کوچک مانند برچسب، بادکنک، اسباب‌بازی و ... به کودک انگیزه بدهیم و احساس خوب به او منتقل نماییم.

## روشهای مختلف برای کاهش استرس و اضطراب کودک در طول درمان

یک دندانپزشک اطفال باید روش‌های مختلف برای کاهش استرس و اضطراب کودک در طول درمان را بلد باشد و به صورت مناسب از آنها استفاده کند.

برخی از این روشها عبارتند از:

- تنفس عمیق
- شمارش عکس
- خواندن داستان
- پخش موسیقی آرام
- نورپردازی مناسب
- استفاده از عطرهای آرامبخش