



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

## دهان شویه ها و تاثیر آنها بر

### سلامت دهان و دندان

تهیه کننده: میترا عباسی

کارشناس ارشد پرستاری

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری بعدی: بهار 1404

منابع:

[www.salamat.ir](http://www.salamat.ir)  
[www.tebyan.net/Nutrition-Health/diseases.html.68819/23/2008/teeth/](http://www.tebyan.net/Nutrition-Health/diseases.html.68819/23/2008/teeth/)

تایید کننده: دکتر محمدصادق قاسم پور متخصص

داخلی

انواع و اقسام دهان شویه ها در بازار با پرندهای مختلف وجود دارد. برخی از آنها حس طراوت و تازگی به دهان داده و بوی دهان را از بین می برند. این نوع را خوشبو کننده های دهان می نامند. این مواد می توانند باکتریهای دهان را کاهش دهند. فراموش نکنید اثر این دهانشویه ها بیش از 10 تا 15 دقیقه باقی نمی ماند.

اگر از بوی دهان رنج می برید اینگونه دهانشویه ها مناسب شما نیست. شما باید علت اصلی بوی بد دهان را به کمک دندانپزشک کشف کنید و در پی رفع مشکل باشید. بیماریهای لثه، پوسیدگی دندان ها، سینوزیت مزمن و مشکلات دستگاه گوارش از دلایل اصلی ایجاد بوی بد دهان هستند.

### دهان شویه های درمانی

دهان شویه هایی وجود دارند که با اهداف مختلفی از جمله درمانی، پیشگیری کننده و یا ضد درد استفاده می شوند. در مواردی مانند التهاب مخاط دهان، زخمهای دهانی، بوی بد دهان و ... و نهایتاً پیشگیری از پوسیدگی های دندانی کاربرد دارند. این دهانشویه ها را حتماً پزشک یا دندانپزشک برای شما تجویز می کند. استفاده از این دهانشویه ها دستورالعمل ویژه ای دارد و شما نباید بیش از اندازه مجاز از آنها استفاده کنید چون عوارضی مانند سوختگی، سوزش مخاط، تغییر رنگ دندان ها و مسمومیت را به دنبال دارند. دهانشویه های درمانی به دو گروه تقسیم می شوند: یک گروه از این دهانشویه ها که ضد باکتری است برای درمان بیماریهای لثه و پس از جراحی دهان تجویز می شود و گروه دوم از این دهانشویه ها که با هدف پیشگیری از پوسیدگی دندان

ها استفاده می شود. این نمونه حاوی فلوراید هستند و می توانند پوسیدگی را در مراحل اولیه متوقف کرده و ترمیم کنند و نیز از پوسیدگی بقیه دندانها جلوگیری کنند. به کسانی که پوسیدگی دندانهایشان به کندی پیشرفت می کند توصیه می شود هفته ای یکبار، دهانشان را با دهان شویه فلوراید بشویند ولی اگر پوسیدگی دندانهایتان بسیار سریع پیشرفت می کند یک شب در میان از این دهانشویه ها استفاده کنید.

### انتخاب دهانشویه

آب و نمک ساده ترین دهانشویه ای است که می توانید در منزل تهیه کنید و برای تهیه آن کافی است نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب ولرم بریزید. این دهانشویه فقط برای ضد عفونی دهان استفاده می شود. در داروخانه ها دهانشویه های ایرانی و خارجی در دسترس هستند. دهانشویه های خارجی قیمتشان نسبت به انواع ایرانی گرانتر است. در تولید دهانشویه های ایرانی نیز گام های بلندی برداشته شده است و دهانشویه های متنوعی تولید کرده اند که می توانید با سلیقه خودتان یکی را انتخاب کنید. نکته مهم این است که شما از دهانشویه استفاده کنید. در ترکیبات دهانشویه از گیاه مسواک و گیاهانی مانند بومادران و نعنا استفاده می شود.

گیاه مسواک به دلیل میزان بالای کلراید موجب کاهش تشکیل پلاک میکروبی روی دندان ها می شود و عصاره بو مادران نیز اثر ضد باکتریایی دارد. به علاوه در کاهش خونریزی لثه موثر است.

بعضی دهانشویه ها برای ضد عفونی دهان و کاهش باکتریهای دهان مفید هستند و ترکیبات ضد عفونی کننده دارند و بعضی هم حاوی فلوراید بیشتری هستند.

#### طرز استفاده

#### مراحل زیر را به ترتیب اجرا کنید:

- 1- به طرز صحیح مسواک بزنید. مسواک زدن غذاها و پلاک میکروبی را از سطح دندان ها و لثه ها بر می دارد و سطح آنها را آماده پذیرش مواد دهانشویه می کند.
- 2- مقدار کافی از دهانشویه را مطابق دستور دندانپزشک یا دستور روی بطری، درون درب بطری دهانشویه بریزید (معمولاً در دهانشویه به عنوان پیمانه استفاده می شود).
- 3- دهانشویه را وارد دهان کنید و با فشار در دهانتان بچرخانید تا تمام سطوح دندان ها و لثه ها و سطوح بین دندانی با دهانشویه تماس یابد.
- 4- معمولاً 30 ثانیه تا 1 دقیقه زمان برای نگه داشتن دهانشویه در دهان کافی است. پس از پایان این زمان بقیه دهان شویه را از دهان خارج کنید.
- 5- پس از مصرف دهانشویه تا نیم ساعت دهانتان را نشوید. غذا نخورید و مایعات ننوشید تا مواد مؤثر آن در تماس با سطح دندان ها و لثه هایتان باقی بماند.

#### دهانشویه ضد میکروبی ایده آل

ویژگی های یک دهانشویه ضد میکروبی ایده آل عبارت است از اینکه: سمی نباشد، فقط مختص باکتریهای بیماریزا بوده و باعث

ازدیاد باکتریهای مقاوم و رشد بیش از حد ارگانسیم های بیماریزای فرصت طلب نگردد؛ موجب تحریک مخاط نشده و تغییر رنگ در دندانها ایجاد نکند. جذب سیستمیک آن کم بوده و یا اصلاً جذب سیستمیک نداشته باشد و کاربرد آن آسان باشد. در خانه به صورت موقت زمانی که مسواک زدن امکان پذیر نیست می توان از دهانشویه به عنوان جانشین مسواک استفاده کرد و یا مثلاً وقتی که شما جراحی دهان یا جراحی لثه انجام داده اید به دلیل وجود زخم و بخیه امکان مسواک زدن وجود ندارد می توان دهانشویه مصرف کرد.

#### چند نکته مهم در مورد دهانشویه ها

- 1- بعضی از دندانبازکنان به عنوان درمان کمکی برخی از بیماریهای دهان و دندان یا پاک سازی و بهبود پس از جراحی های دهان و دندان، دهانشویه های حاوی آب اکسیژنه یا سرم شستشو تجویز می کنند. مصرف دراز مدت دهانشویه های آب اکسیژنه موجب تحریک بافت نرم، از دست رفتن کلسیم سطوح دندان ها و رویش موهای سیاه روی زبان می شود.
- 2- استیل پیریدینویم از محلول های دهانشویه است که می توانید برای ضد عفونی یا خوش بو کردن دهان خود، 20 قطره از آن را در نصف فنجان آب حل کنید و هر سه ساعت یک بار، دهانتان را با آن بشوئید.
- 3- کلروهگزیدین از دیگر محلولهای دهانشویه است که می توانید روزی دوبار، در صبح و شب، پس از مسواک زدن مقداری از آن را به مدت 30 ثانیه در دهان قرقره کنید. این محلول برای

ضد عفونی کردن و التیام بخشیدن به التیام بافت لثه به کار می رود.

برای تأثیر بهتر دهانشویه تا 30 دقیقه پس از مصرف شستن دهان و نوشیدن مایعات پرهیز کنید.

در صورت دوز بیش از حد مجاز، تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، تنگی نفس و اختلال هوشیاری از عوارض بلع اتفاقی کلروهگزیدین و استیل پیریدینویم است که بلافاصله با مرکز فوریت پزشکی تماس باید گرفت



وبسایت : neyrtzhp.sums.ac.ir  
شماره تماس : 0543-111-2  
پوینتکار : 0543-111-2

با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.