



گروه تخصصی دندان پزشکی

(سلامت محور ایرانیان)

خیابان دولت (شهید کلاهدوز)،
نیش بلوار کاوه، ساختمان پزشکان کاوه،
ورودی اول، طبقه سوم، واحد ۱۵

☎ ۰۲۱-۲۲۷۹۳۶۳۰

☎ ۰۹۳۹۷۸۶۱۹۴۳

☎ ۰۹۱۰۹۲۴۳۸۶۵

N

اتوبان شهید صدر

خیابان شریعتی

بلوار شهید کاوه

ساختمان پزشکان کاوه

خیابان دولت (شهید کلاهدوز)





دکتر میر محمود میر آقایی

متخصص درمان ریشه (اندودانتیکس)
هیات علمی دانشگاه

دکتر محمد باقر رضوانی

متخصص دندان پزشکی ترمیمی، زیبایی
هیات علمی دانشگاه

دکتر مهدی کدخدازاده

جراح و متخصص بیماری های لثه
ایمپلنت های دندانی
فلوشیپ لیزر در دندان پزشکی
دانشیار گروه پریودانتیکس
دانشکده دندان پزشکی شهید بهشتی



* حفظ بهداشت دهان و دندان از طریق مسواک زدن و نخ دندان کشیدن، یکی از موثرترین راه ها برای جلوگیری از پوسیدگی دندان است. برخی از تغییرات رژیم غذایی نیز می تواند کمک کننده باشد. مسواک باید حداقل به مدت ۲ بار در طول شبانه روز و هر بار حداقل ۲ دقیقه زده شود.

* بهترین و موثرترین زمان برای مسواک زدن، شب قبل از خواب است. زیرا هنگام خواب، به دلیل کاهش ترشح بزاق و خشک شدن دهان، فرصتی مناسب برای فعالیت میکروب های پوسیدگی را می باشد.

* بلافاصله پس از خوردن نوشیدنی های گازدار و الکلی، ترشی و خیار شور و هر ماده ی غذایی که حاوی اسید باشد مسواک نزنید.

* پس از مسواک زدن، جهت تاثیر بیشتر فلوراید خمیر دندان، بر روی دندان ها، بهتر است تا حدود ۵ دقیقه دهان خود را نشوید و از دهانشویه استفاده نکنید.

* در صورتی که به صورت مرتب و ۲ بار در روز از مسواک استفاده می نمایید بهتر است هر ۲ تا ۳ ماه مسواک خود را تعویض نمایید. زیرا به مرور زمان، به دلیل فرسایش، پرهائش قدرت از بین بردن پلاک های میکروبی را از دست می دهد.

* سعی کنید ۳۰ دقیقه پس از مسواک زدن، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید.

* مسواک های برقی در برداشتن پلاک های میکروبی هیچ مزیتی نسبت به مسواک های معمولی ندارند. (فقط مسواک زدن را راحت تر می کنند)

