

راهنمای جامع مراقبت از کامپوزیت دندان



لبخند زیبای شما، با مراقبت صحیح،
سال‌ها ماندگار خواهد بود.



مسیر ماندگاری لبخند شما



ساعات اولیه: مدیریت بی‌حسی و تطابق



هشدار بی‌حسی: تا زمان

رفع کامل اثر بی‌حسی، از خوردن غذا اکیداً خودداری کنید تا از گاز گرفتن ناخواسته و آسیب به لب، زبان یا گونه جلوگیری شود.



علائم طبیعی موقت (طی چند روز برطرف می‌شوند):

- حساسیت خفیف به سرما یا گرما
- احساس متفاوت بودن حجم دندان‌ها
- حساسیت مختصر هنگام گاز زدن

نیاز به اقدام:

اگر احساس کردید هنگام بستن دهان، دندان‌ها به درستی روی هم قرار نمی‌گیرند یا یک دندان زودتر تماس پیدا می‌کند، برای تنظیم ارتفاع سریعاً با مطب تماس بگیرید.

سپر رنگی ۴۸ ساعته

در ۴۸ ساعت اول، سطح کامپوزیت به شدت مستعد جذب رنگدانه است. مصرف این موارد را تا حد امکان محدود کنید:



قهوه و نسکافه



چای پررنگ



نوشابه و انرژی‌زا



آبمیوه‌های رنگی



رب گوجه‌فرنگی



زعفران



سس سویا



لبو و زرشک



خوراکی‌های دارای
رنگ مصنوعی



سیگار و قلیان

ماتریس رژیم غذایی: چه بخوریم و چگونه؟

رژیم روز اول (غذاهای نرم)



سوپ



ماست



برنج نرم



تخم مرغ



پوره
سیب زمینی



سبزیجات
پخته



موز



ماکارونی نرم

ممنوعیات همیشگی (گاز زدن مستقیم)



یخ



تهدیگ بسیار
سفت



آبنبات و
شکلات سفت



آجیل با پوست
و تخمه



استخوان



ذرت بوداده
(دانه‌های سفت)



نان خشک



آبنبات چوبی

دندان‌های شما ابزار نیستند

یکی از مهم‌ترین دلایل شکستگی و لب‌پریدگی کامپوزیت، اعمال فشارهای غیرطبیعی و استفاده ابزاری از دندان است. از انجام این عادات به شدت خودداری کنید:



باز کردن در بطری و بسته‌بندی‌ها



شکستن پسته، گردو یا تخمه



بریدن نخ با دندان



جویدن خودکار و مداد



جویدن ناخن



نگه داشتن اجسام سخت
بین دندان‌ها

پروتکل بهداشت روزانه

کامپوزیت پوسیده نمی‌شود، اما دندان طبیعی زیر و اطراف آن کاملاً در معرض پوسیدگی است.

تجهیزات مجاز



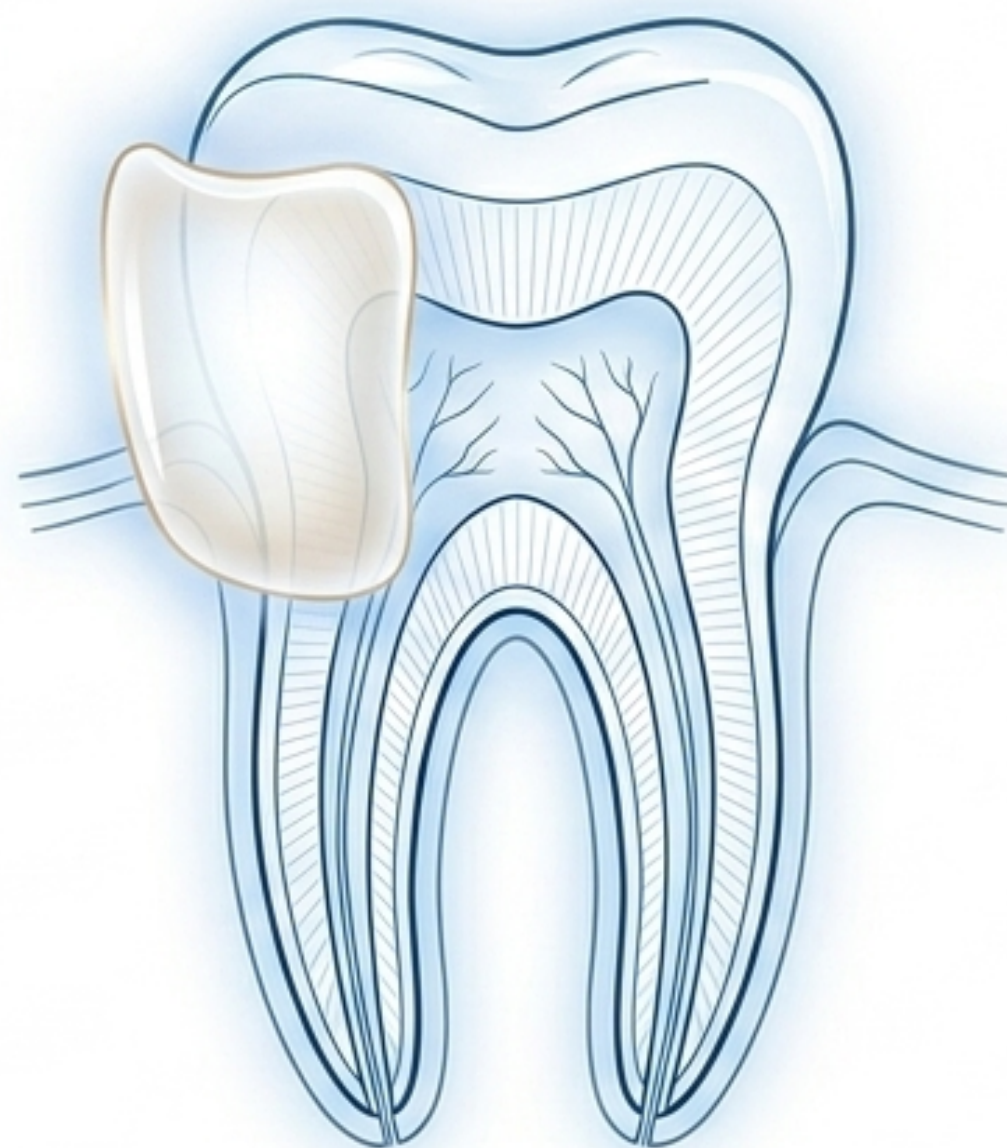
- مسواک با برس نرم (Soft)
- حداقل دو بار در روز



- نخ دندان روزانه



- خمیردندان‌های معمولی
حاوی فلوراید



مواد بهداشتی مخرب (بدون تجویز پزشک استفاده نشود)



- خمیردندان‌های سفیدکننده
(Whitening)



- خمیردندان‌های زغالی



- خمیردندان‌های بسیار ساینده

دلیل خطر: این مواد سطح کامپوزیت را خراش داده و درخشندگی و جلای آن را از بین می‌برند.



چرخه مقابله با تغییر رنگ

برخلاف لمینیت سرامیکی، کامپوزیت در طول زمان رنگ پذیر است. با این چرخه رفتاری، شفافیت آن را حفظ کنید:



گام ۱: محدودیت

مصرف چای و قهوه را در طول روز مدیریت و محدود کنید.



گام ۲: خنثی سازی

بلافاصله پس از نوشیدنی های رنگی، یک لیوان آب بنوشید.



گام ۳: پاک سازی

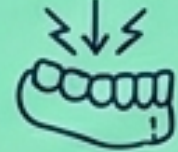
در اولین فرصت ممکن دندان ها را مسواک بزنید.



هشدار جدی: استعمال سیگار و قلیان بزرگترین عوامل تغییر رنگ و کدر شدن قطعی کامپوزیت هستند.

محافظت شبانه: مقابله با دندان قروچه

اگر هنگام خواب دندان‌های خود را روی هم فشار می‌دهید (Clenching) یا دندان قروچه (Bruxism) دارید، این موضوع را حتماً به پزشک اطلاع دهید.



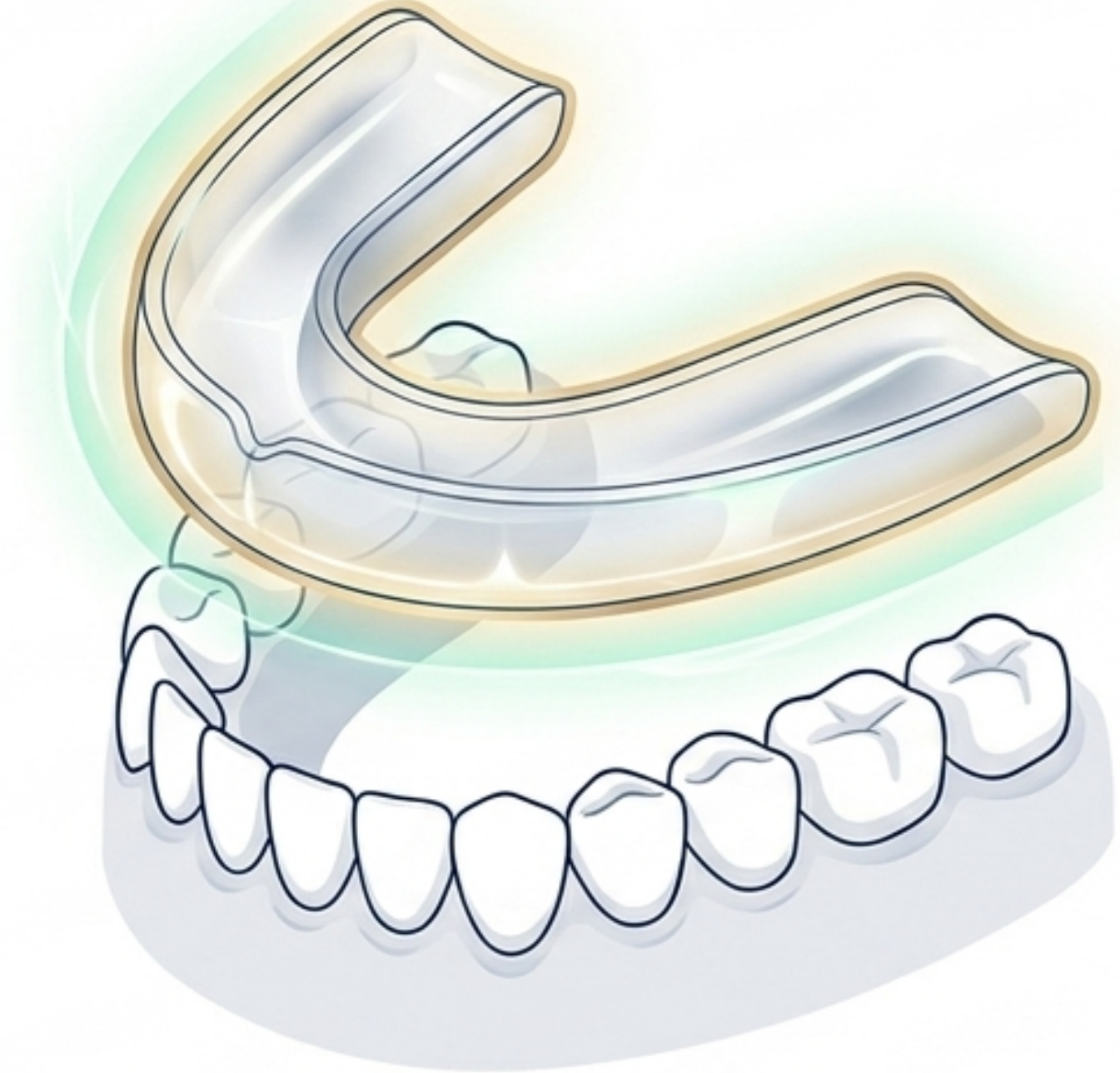
سپر محافظ (نایت گارد):
استفاده از محافظ شبانه برای شما الزامی است.



خطر عدم استفاده: فشارهای شدید و ناخودآگاه شبانه، عامل اصلی ترک، لب‌پریدگی یا شکستگی قطعی کامپوزیت‌ها در خواب است.



نکته تکمیلی: در صورت انجام ورزش‌های پربرخورد، حتماً از محافظ دهان ورزشی (Mouthguard) استفاده کنید.



سرویس دوره‌ای: بازگشت درخشندگی

به مرور زمان، سطح کامپوزیت ممکن است کمی زبر یا کدر شود. مراجعه هر ۶ ماه یکبار برای پولیش و معاینه ضروری است.

مزایای پولیش تخصصی:

- ✓ بازگشت درخشندگی و براقیت اولیه
- ✓ رفع کامل لکه‌های سطحی
- ✓ کاهش تجمع پلاک باکتریایی
- ✓ افزایش طول عمر مفید کامپوزیت



در جلسات چکاپ چه چیزی بررسی می‌شود؟

سلامت لثه‌ها، بررسی پوسیدگی‌های پنهان دندان زیرین، ارزیابی کیفیت لبه‌های کامپوزیت و نیاز به ترمیم موضعی.

تطبیق انتظارات: باورهای نادرست درباره کامپوزیت

باور نادرست



کامپوزیت یک درمان دائمی است و هرگز خراب نمی‌شود.

باور نادرست



اگر یک قسمت لب‌پر شود، کل کامپوزیت دندان باید عوض شود.

باور نادرست



با استفاده از مواد سفیدکننده (بلیچینگ) می‌توان کامپوزیت را روشن‌تر کرد.

واقعیت بالینی



کامپوزیت درمانی بسیار بادوام است، اما مانند هر ترمیم دیگر، با گذشت زمان نیاز به پولیش، ترمیم یا تعویض دوره‌ای دارد.

واقعیت بالینی



خیر، در بسیاری از موارد، بخش آسیب‌دیده به صورت موضعی، سریع و بدون نیاز به تعویض کامل قابل ترمیم است.

واقعیت بالینی



خیر، مواد سفیدکننده هیچ تأثیری روی رنگ کامپوزیت ندارند. اگر دندان‌های دیگر را سفید کنید، کامپوزیت باید تعویض شود تا هم‌رنگ گردد.

ماتریس ارزیابی: چه زمانی با مطب تماس بگیریم؟



سطح سبز (چکاپ روتین - هر ۶ ماه)

هیچ مشکلی احساس نمی‌کنید. زمان مراجعه برای پولیش، بررسی سلامت لثه و معاینه پیشگیرانه است.



سطح زرد (نیاز به تماس و ترمیم - بدون اورژانس)

مشاهده لب‌پریدگی یا ترک کوچک، احساس زبری غیرطبیعی، گیر کردن مداوم نخ دندان، یا تغییر در نحوه قرار گرفتن دندان‌ها روی هم. (بدون دستکاری تماس بگیرید).



سطح قرمز (مراجعه فوری)

درد شدید و مداوم، حساسیت شدیدی که پس از چند روز کاهش نیافته، تورم لثه، لق شدن یا افتادن کامل کامپوزیت، شکستگی وسیع، ایجاد فاصله ناگهانی بین دندان‌ها.

قوانین طلایی نگهداری

الزامات روزمره

- ✓ استفاده روزانه از مسواک (نرم) و نخ دندان.
- ✓ استفاده از نایت گارد در صورت وجود دندان قروچه.
- ✓ قطعه قطعه کردن میوه‌ها و خوراکی‌های سفت پیش از مصرف.
- ✓ مراجعه منظم هر ۶ ماه برای معاینه و پولیش.

ممنوعیات قطعی

- ✗ استفاده ابزاری از دندان (باز کردن گره، شکستن آجیل).
- ✗ استفاده از خمیردندان‌های زغالی، سفیدکننده و ساینده.
- ✗ نوشیدن مداوم قهوه/چای بدون شست‌وشوی دهان پس از آن.
- ✗ نادیده گرفتن لب‌پریدگی‌های کوچک و عدم پیگیری.

زیبایی مستمر، نتیجه مراقبت مستمر شماست

زیبایی کامپوزیت تنها به کیفیت درمان وابسته نیست؛ مراقبت روزانه شما نقش بسیار مهمی در حفظ این نتیجه دارد. با رعایت این راهنما، سال‌ها از لبخند طبیعی خود لذت ببرید. در صورت بروز هرگونه مشکل یا سؤال، پیش از هر اقدامی با ما در ارتباط باشید:



۰۳۱۳۳۵۸۵۵۱۸



اصفهان، خمینی‌شهر، خیابان
بوعلی، مطب دکتر رضایی



www.drhosseinrezaei.com