

## دهانشویه ها

این برگه اطلاعات در مورد زمان استفاده از دهان شویه، انواع رایج دهانشویه ها و نحوه استفاده موثر از دهان شویه بحث می کند.

### زمان استفاده از دهانشویه

در حالی که دهانشویه ها نباید جایگزین مسواک زدن و نخ دندان کشیدن منظم شوند، می توانند بسته به مواد تشکیل دهنده آنها برای اهداف مختلفی مفید باشند.

دهانشویه ها به جرم نفوذ نمی کنند، در زیر لثه بی اثر هستند و نمی توانند به بین دندان ها برسند.

دندانپزشک ممکن است دهانشویه های خاصی را برای شرایط خاص دهان توصیه کند. دندانپزشکان ممکن است برای کسانی که به دلیل مشکلات فیزیکی یا دلایل پزشکی نمی توانند مسواک بزنند نیز شستشو را توصیه کنند.

برخی از دهانشویه ها حاوی مقادیر زیادی الکل هستند. زنان باردار و کودکان نباید از دهانشویه های الکلی استفاده کنند. افرادی که از خشکی دهان رنج می برند باید از دهانشویه های حاوی الکل اجتناب کنند زیرا این دهانشویه ها ممکن است مشکل را بدتر کنند.

### انواع دهانشویه

دهانشویه ها به طور کلی به دو دسته آرایشی و درمانی تقسیم بندی می شوند.

#### دهانشویه های آرایشی

دهانشویه های آرایشی، محصولاتی تجاری و بدون نسخه هستند که به حذف مواد زائد دهان قبل یا بعد از مسواک زدن، سرکوب موقت بوی بد دهان، کاهش باکتری ها در دهان و طراوت دهان با طعمی مطبوع کمک می کنند. حداقل، آنها ضد عفونی کننده های دهانی مؤثری هستند که دهان را خوشبو کرده و بوی بد دهان را در کوتاه مدت کاهش می دهند.

#### دهانشویه های درمانی

دهانشویه های درمانی همان فواید دهانشویه های آرایشی را دارند، اما حاوی ماده فعال اضافه نیز هستند که به محافظت در برابر برخی از بیماری های دهان کمک می کند.

#### دهانشویه های رایج

دهانشویه های رایج شامل آب نمک، کلر هگزیدین، فلوراید، روغن های معطر و شستشودهنده های ضد باکتری هستند.

- دهانشویه آب نمک: دهانشویه های ملایم و گرم با آب نمک با نصف قاشق چای خوری نمک خوراکی حل شده در یک لیوان آب ولرم، ممکن است برای افرادی که زخم دهان، سوزش خفیف گلو و زخم های دندان مصنوعی دارند مفید باشد. دهان شویه های آب نمک ناراحتی را کاهش داده و به بهبودی کمک می کند. اگر این ناحیه برای بیش از یک هفته همچنان تحریک شده یا درد دارد، با دندانپزشک مشورت کنید.
- شستشو با کلر هگزیدین: دهانشویه کلر هگزیدین باعث کاهش باکتری های موجود در دهان می شود. استفاده طولانی مدت ممکن است حس چشایی را تغییر دهد، باعث ایجاد لکه های قهوه ای روی دندان ها و افزایش تشکیل رسوب (جرم یا فلس) شود. استفاده از کلر هگزیدین باید به توصیه دندانپزشک باشد و طبق دستور آنها استفاده شود.
- دهانشویه فلوراید: دهانشویه های فلوراید ممکن است توسط دندانپزشکان برای افرادی که در معرض خطر پوسیدگی دندان هستند توصیه شود. استفاده از دهانشویه حاوی فلوراید همراه با خمیر دندان حاوی فلوراید می تواند محافظت بیشتری در برابر پوسیدگی دندان ایجاد کند. استفاده از دهانشویه حاوی فلوراید برای کودکان شش ساله و کمتر توصیه نمی شود زیرا ممکن است دهانشویه را بلعند. مصرف کنندگان باید همیشه برچسب سازنده را برای اقدامات احتیاطی و توصیه های سنی بررسی کنند و با دندانپزشک مشورت کنند.
- دهانشویه های حاوی روغن های معطر: استفاده از روغن های معطر در دهان شویه ها در کاهش بوی بد دهان موثر است.



- دهانشویه ضد باکتری: دهانشویه های ضد باکتری، باکتری های موجود در دهان را کاهش داده و فعالیت باکتری در جرم را تغییر می دهند. آنها به ویژه در کمک به کنترل التهاب لثه و عفونت های جزئی گلو مفید هستند.

## استفاده از دهانشویه

- قبل از استفاده از دهانشویه دندان ها را مسواک بزنید و نخ دندان بکشید.
- مقدار توصیه شده دهانشویه را اندازه بگیرید و استفاده کنید.
- برای مدت زمانی که روی بسته بندی توصیه شده است (یا طبق توصیه دندانپزشک) دهان خود را با مایع آب کشی کنید یا آن را در دهان خود بچرخانید.
- مایع را کاملاً از دهان خود خارج کنید.
- برای به حداکثر رساندن اثر دهانشویه، تا سی دقیقه پس از استفاده، از آب کشیدن دهان، غذا خوردن، ویپ یا سیگار کشیدن خودداری کنید.

## برای اطلاعات بیشتر

- با دندانپزشک خود تماس بگیرید
- از [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) دیدن کنید
- با شماره 13 HEALTH (13 43 25 84) برای مشاوره بهداشتی محرمانه در 24 ساعت شبانه روز و هفت روز هفته تماس بگیرید.
- ایمیل [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.