

## دهان شویه ها

این ورقه معلوماتی در مورد زمان استفاده از دهان شویه، انواع رایج دهان شویه و نحوه استفاده موثر از دهان شویه بحث می کند.

### زمان استفاده از دهان شویه

در حالی که دهان شویه نباید جایگزین برس زدن و استفاده از نخ دندان شود، اما بسته به مواد تشکیل دهنده آنها می تواند برای اهداف مختلفی مفید باشد.

دهان شویه به مگ نفوذ نمی کند، بر قسمت زیر بیره بی اثر است و قادر به رسیدن به بین دندان ها نیست.

یک کارشناس دندانپزشکی ممکن است دهان شویه خاص را برای شرایط خاص دهان توصیه کند. کارشناسان دندانپزشکی همچنین ممکن است دهان شویه را برای کسانی که به دلیل اختلالات جسمی یا دلایل طبی نمی توانند برس بزنند توصیه کنند.

بعضی از دهان شویه ها حاوی مقادیر زیادی الکل هستند. زنان حامله و اطفال نباید از دهان شویه الکولی استفاده کنند. افرادی که از خشکی دهان رنج می برند باید از دهان شویه حاوی الکل اجتناب کنند زیرا این دهان شویه ممکن است مشکل را بدتر کند.

### انواع دهان شویه ها

دهان شویه به طور کلی به عنوان زیبایی یا درمانی طبقه بندی می شود.

#### دهان شویه آرایشی

دهان شویه آرایشی و بهداشتی محصولات تجاری و بدون نسخه هستند که به حذف زباله های دهان قبل یا بعد از برس زدن، سرکوب موقت بوی بد دهان، کاهش باکتری های دهان و تازه کردن دهان با طعم دلپذیر کمک می کنند. حداقل، آنها ضد عفونی کننده های خوراکی موثری هستند که دهان را تازه می کنند و بوی بد دهان را در کوتاه مدت تسکین می دهند.

#### دهان شویه درمانی

در حالی که دهان شویه درمانی همان مزایای دهان شویه آرایشی را دارد، آنها همچنین حاوی یک ماده فعال اضافه شده هستند که به محافظت در برابر بعضی از بیماری های دهان کمک می کند.

#### دهان شویه معمولی

دهان شویه شامل آب شور، chlorhexidine، فلوراید، روغن های ضروری و شستشوی ضد باکتری است.

- دهان شویه آب شور: دهان شویه با آب نمک ملایم و گرم، با نیمی از قاشق چایخوری نمک حل شده در یک پیاله آب نیم گرم، ممکن است برای کسانی که زخم، تحریک گلو و زخم های دندان مصنوعی دارند، مفید باشد. دهان شویه آب شور ناراحتی را کاهش می دهد و به بهبودی کمک می کند. در صورت ادامه تحریک یا درد ناحیه بیش از یک هفته با کارشناس دندانپزشکی مشورت کنید.
- شستشوی Chlorhexidine: دهان شویه Chlorhexidine باکتری های دهان را کاهش می دهد. استفاده طولانی مدت ممکن است طعم را تغییر دهد، باعث رنگ قهوه ای روی دندان ها شود و تشکیل مگ (چرک دندان یا tartar) را افزایش دهد. استفاده از chlorhexidine باید به توصیه کارشناس دندانپزشکی باشد و مطابق دستورالعمل آنها استفاده شود.
- دهان شویه حاوی فلوراید: دهان شویه فلوراید دار ممکن است توسط کارشناسان دندانپزشکی برای افرادی که در معرض خطر پوسیدگی دندان هستند توصیه شود. استفاده از دهان شویه فلوراید دار همراه با خمیر دندان فلوراید دار می تواند محافظت بیشتری در برابر پوسیدگی دندان ایجاد کند. استفاده از دهان شویه فلوراید برای اطفال شش ساله و کمتر توصیه نمی شود زیرا ممکن است دهان شویه را قورت کنند. مصرف کنندگان همیشه باید بر چسب تولید کننده را برای اقدامات احتیاطی و توصیه های سنی بررسی کنند و با دندانپزشک خود مشورت کنید.

- دهان شویه حاوی روغنهای اساسی: استفاده از روغنهای اساسی در دهان شویه در کاهش بوی بد دهان موثر است.
- دهان شویه باکتریایی: دهان شویه باکتریایی باکتریای های موجود در دهان را کاهش می دهد و فعالیت باکتریایی موجود در منگ دندان را تغییر می دهد. آنها به ویژه در کنترل التهاب بیره و عفونت های جزئی گلو مفید هستند.

## با استفاده از دهان شویه

- قبل از استفاده از دهان شویه، دندان ها را برس بزنید و نخ دندان استفاده کنید.
- مقدار توصیه شده دهان شویه را اندازه گیری و استفاده کنید.
- مایع را در اطراف دهان خود برای زمان توصیه شده در بسته بندی (یا به عنوان توصیه شده توسط کارشناس دندانپزشکی خود) بشویید یا تکان دهید.
- مایع را کاملا از دهان تف کنید.
- برای به حداکثر رساندن اثرات دهان شویه، سی دقیقه پس از استفاده از آن شستشو، خوردن، استفاده از بخار یا دود نکنید.

## برای کسب معلومات بیشتر

- با دندانپزشک خود تماس بگیرید
- از [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) بازدید کنید
- برای مشاوره صحت محرمانه 24 ساعت در روز، هفت روز در هفته با 13 HEALTH یا (13 43 25 84) تماس بگیرید
- به [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au) ایمیل روان کنید