



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کیلان
 دکتر سوسان آموزش دانشکده دندانپزشکی
 کیلیدانتهی



ارتودنسی چیست؟

بخشی از علم دندانپزشکی می‌باشد که هدف آن اصلاح ناهنجاری‌های دندان‌ها و فکین بوده و بهبود ظاهر و عملکرد جویدن از نتایج این درمان می‌باشد.

درمان ارتودنسی از چه زمانی باید شروع شود؟

بهترین سن برای اولین مراجعه کودک به متخصص ارتودنسی، حدود هفت سالگی است. اولین مشکلات مربوط به ارتودنسی در این سن ظاهر می‌شوند و پتانسیل خوبی جهت اصلاح آن‌ها و پیشگیری از مشکلات شدیدتر وجود دارد. لازم به ذکر است که برخی مشکلات مادرزادی و ناهنجاری‌های تکاملی مثل شکاف کام و لب، به مداخله زودهنگام‌تری نیز نیاز دارند؛ در غیر این صورت، برخی از انواع درمان‌های ارتودنسی می‌توانند از سن ۷ تا ۹ سالگی آغاز شده و برخی دیگر نیز از ۱۱ تا ۱۴ سالگی شروع می‌شوند. هدف یک متخصص ارتودنسی این است که تشخیص دهد چه مشکلاتی در حال ایجاد است و راهی برای متوقف کردن آن‌ها پیدا کند. این مشکلات در سنین پایین که فک همچنان در حال رشد است بهتر و سریع‌تر اصلاح می‌شوند، این کار در سنین بالاتر پیچیده‌تر خواهد بود.

Supervised by: Dr Yasamin Babae Hemmati

Gathered by: Elham Jafari -Zahra Shafei

علائمی که نشان می‌دهد نیاز است کودک به ارتودنسی مراجعه کند:

- جلو یا عقب بودن یکی از فک‌ها یا هر دو نسبت به یکدیگر
- جفت نشدن دندان‌ها روی هم، مشکل داشتن در گاز گرفتن یا جویدن
- مشاهده ناقربینی در استخوان صورت
- عدم رویش دندان‌های شیری یا دائمی
- وجود فاصله زیاد بین دندان‌ها
- دندان‌های جلویی به هم فشرده و یا به آزرده‌گی کام به علت برخورد با دندان‌های جلویی پایین
- اختلالات گفتاری به دلیل جهت رویش دندان‌ها
- تنفس از دهان نفس
- دندان‌های بیرون زده
- انحراف فک کودک هنگام باز کردن یا بستن، به چپ و راست

مزایای ارتودنسی کودکان :

- شناسایی و جلوگیری از توسعه بیشتر عادت‌های بد مانند مکیدن انگشت و زبان و تنفس دهانی
- جلوگیری از ضعف‌های رشدی در فک و دندان کودکان و تصحیح اختلالات مفصل فک
- کاهش نیاز به درمان‌های آینده، از جمله جراحی
- نتایج با کیفیت بالاتر با خطرات و احتمال ریسک کمتر

برخی از اهداف ارتودنسی:

- بهبود نمای صورت
- از بین بردن فاصله بین دندان‌ها
- مرتب کردن دندان‌ها در قوس
- صاف کردن دندان‌های دائمی که کج درآمده‌اند
- بهبود گفتار یا توانایی جویدن
- بهبود سلامت طولانی‌مدت لثه‌ها و دندان‌ها
- جلوگیری از ساییدگی بیش از حد و طولانی مدت یا آسیب دیدگی دندان‌ها
- درمان مشکلات مربوط به بایت یا روی هم قرار گرفتن دندان‌ها
- درمان و رفع مشکلات مربوط به تراز نبودن فک بالا و پایین

انواع ارتودنسی



♦ ارتودنسی متحرک

همانطور که از نامش پیداست، درمان با استفاده از نوعی دستگاه است که قابلیت خارج شدن از دهان را دارد. یعنی اینکه به دندان‌ها نمی‌چسبد و ثابت نیست. باید حین غذا خوردن، فعالیت‌های ورزشی و یا مسواک زدن آن را از دهان خارج شده و در بقیه ساعات روز از آن استفاده شود.

این دستگاه‌ها می‌توانند به تنهایی، قبل و یا بعد از درمان ارتودنسی ثابت به کار روند.

- دستگاه‌های ارتودنسی می‌توانند شامل اجزای داخل دهانی و خارج دهانی باشند و هر نوع بنا به تجویز دندانپزشک، می‌تواند به کار رود.

♦ ارتودنسی ثابت

در این نوع درمان ارتودنسی، اجزای مربوطه به دندان‌ها چسبیده می‌شوند (مانند براکت‌ها).

♦ ارتودنسی شفاف/ نامرئی

پلاک شفاف در این نوع درمان به کار گرفته می‌شود که جدیدترین نوع درمان به‌شمار می‌رود.

فاز نگهدارنده

پس از پایان درمان، با شروع فاز نگهدارنده، دستگاه‌هایی بنا به تشخیص دندانپزشک برای بیمار، تجویز می‌گردد. همچنین مراجعات منظم، طبق برنامه‌ای که دندانپزشک تعیین می‌کند، جهت حفظ نتایج به دست آمده ضروری می‌باشد. این جلسات هر چندماه یکبار هماهنگ می‌شوند.



در صورت بروز مشکل (مثلاً شکستن سیم نگهدارنده)، باید با دندانپزشک خود تماس بگیرید تا جلسه معاینه زودهنگام، هماهنگ شود.

ملاحظات تغذیه‌ای

- از مصرف خوراکی‌های سفت و سخت مثل فندق، نان سوخاری، هویج و ... اجتناب کنید
- از مصرف خوراکی‌های چسبنده مثل پاستیل و چیپس و پفک و غیره خودداری کنید
- میوه‌های هسته‌دار مثل هلو، آلوچه، گیلاس و غیره با احتیاط مصرف شوند
- میوه‌هایی مثل سیب و گلابی رو درسته گاز نزنید و آن‌ها را به تکه‌های کوچکتر تقسیم کنید
- حتما در هفته اول رژیم غذایی نرمی داشته باشید
- آهسته بجوید
- بعد از مصرف هر وعده غذایی مسواک بزنید

رعایت بهداشت

روزانه حداقل دو بار مسواک بزنید که بهتر است یکبار در صبح و یکبار در شب انجام شود و در مجموع ۴ دقیقه طول بکشد. ارتودنسی ثابت:

استفاده از نخ دندان پیش از خوابیدن انجام شود. نخ دندان مخصوص زمان ارتودنسی، سوپرفلاس نام دارد که از داروخانه‌ها قابل تهیه است و دارای یک سر سوزنی بوده که به راحتی از میان دندان و سیم عبور می‌کند.

مسواک بین دندانی، نوعی مسواک کوچک و باریک است که برای تمیز کردن بین دندان‌ها و براکت‌ها و سیم‌های ارتودنسی استفاده می‌شود. قبل از استفاده از مسواک معمولی، از مسواک بین دندانی برای خارج کردن ذرات بزرگ مواد غذایی کمک بگیرید. ارتودنسی متحرک:

بعد از هر وعده غذایی به خوبی مسواک زده شده و سپس پلاک در دهان قرار گیرد. همچنین روزانه تمام سطوح پلاک به وسیله مسواک و یک شوینده غیرساینده مانند صابون مایع، تمیز گردد تا از التهاب و بوی بد، پیشگیری شود.



مسائل حین درمان

ممکن است دندان‌ها ۱-۳ روز اول بعد از قرار گرفتن براکت‌ها و سیم‌های ارتودنسی کمی تحت فشار قرار بگیرند و چنین در هر جلسه بعد از تنظیم کردن مجدد دستگاه ارتودنسی به دنبال اعمال نیروی خفیف بر دندان‌ها ممکن است کمی احساس لقی و حرکت در دندان‌ها کنید؛ اما دندان‌های شما در طول درمان دچار لقی طولانی مدت نمی‌شوند.

درمان ارتودنسی ممکن است در ابتدا کمی درد و حساسیت ایجاد کند. اما بعد از مدتی وجود براکت‌ها عادی می‌شود. مصرف قرص ضددردهای رایج مانند Acetaminophen به تسکین این دردها کمک می‌کند.

در صورت شکستن دستگاه‌ها و یا جدا شدن براکت‌ها با دندانپزشک خود تماس بگیرید و سعی کنید براکت را در جای خود نگهدارید.

در دوره شروع استفاده از دستگاه‌های متحرک افزایش بزاق یا سختی صحبت کردن طبیعی بوده و به مرور عادی می‌شود.

درمان ارتودنسی، طولانی مدت بوده و همکاری بیمار (در استفاده از پلاک و یا کش‌های ارتودنسی) و مراجعه منظم هر ۴-۶ هفته یکبار ضروری است (طبق دستور دندانپزشک). عدم رعایت این مسائل مدت درمان را طولانی‌تر خواهد کرد.

References:

- Contemporary Orthodontics, Proffit 2019
- <https://doi.org/10.2174%2F1874210601711010492>
- <https://ikm.mk/ojs/index.php/kij/article/view/6027>.