

تعریف جرمگیری:

- بزاق دهان به طور معمول دارای املاح زیادی است که قدرت رسوب کردن دارند. این املاح معمولاً در جاهایی که کمتر در تماس با غذا و مسواک است، رسوب می کنند. اضافه شدن پروتئین های موجود در غذا، بزاق و همچنین لاشه سلول های مرده بافت های مختلف دهان، در مجموع باعث افزایش حجم این رسوبات می شود. نکته مهم این است که معمولاً مقدار کمی از جرم تشکیل شده، قابل مشاهده است و قسمت عمده این جرم باعث تخریب لثه، جایگزین آن شده و از دید مستقیم بیمار پنهان می ماند و مسئله مهمتر اینکه میکروبهای مختلفی که روی جرم هستند با مسواک زدن تمیز نمی شود. این میکروب ها بین ۲۰ الی ۴۰ درصد حجم جرم را تشکیل داده، بمرور بافت نگهدارنده حیاتی لثه که محکم به دندان چسبیده را تخریب می کند. نتیجه این تخریب سست شدن پایه های نگهدارنده دندان و در نهایت از دست رفتن آن می باشد. دقت نمایید: با مراجعه به دندانپزشک و انجام جرم گیری، از تخریب لثه و از دست رفتن دندان جلوگیری می شود.

نکاتی در مورد جرمگیری:

- اگر موقع مسواک زدن دیدید که از ناحیه ای از لثه هایتان خون می آید، بدانید که آن ناحیه دچار مشکل است و به دندانپزشک خود مراجعه کنید. ناحیه ای که خون می آید را بیشتر مسواک بزنید و از خونریزی آن نترسید. مطمئن باشید با خوب مسواک زدن و استفاده منظم از نخ دندان و دهانشویه، خونریزی خیلی کاهش پیدا خواهد کرد.

- جرم های تشکیل شده بر روی دندان، به مرور باعث آزردهگی لثه شده و خود جایگزین آن می شود. این امر چون به مرور اتفاق می افتد، از دید بیمار، پنهان می ماند. زمانی که بیمار برای جرم گیری مراجعه می کند با تمیز شدن جرم ها، لثه، تحلیل رفته در معرض دید بیمار قرار می گیرد و چنین احساسی بدست می دهد که جرم گیری باعث تشدید چنین افکاری می شود: اول اینکه موقع جرم گیری در هر صورت خونریزی اتفاق می افتد، ولی بیمار این امر را دلیل صدمه دیدن لثه هایش می داند و فکر می کند این خونریزی ها به علت کنده شدن لثه از روی دندان است، در حالی که این خونریزی، امری طبیعی است. دومین مسئله این است که وقتی جرم به ضخامت



کافی روی دندان می نشینند، مانع رسیدن سرما و گرما به دندان شده، بمرور باعث از دست رفتن حساسیت دندان می شود. پس از جرمگیری، وقتی این جرمها پاک می شود، ناگهان دندان در معرض سرما و گرما قرار می گیرد و بیمار تفسیر غلط خود را تکمیل می کند که چون دندانم تراشیده شده، به آب سرد و گرم هم حساس شده است و لثه هایم پایین رفته، بین دندانهایم فاصله افتاده و دندانم تیر می کشد و غیره.

- مجموع این افکار بیمار را به این نتیجه می رساند که جرم گیری دندان را خراب می کند، در صورتیکه کاملاً غلط می باشد.

مراقبت های پس از جرمگیری:

۱. در صورت درد و یا ناراحتی پس از جرمگیری می توانید در صورت نیاز از قرص **ibuprofen 400mg** در صورتی که وزن شما بالای ۷۴ کیلوگرم است استفاده کنید.

۲. از خوردن غذاهای جویدنی حداقل تا ۶ ساعت و ترد و سخت در ۲۴ اول پس از درمان خوداری کنید.

۳. دهان خود را با آب نمک ولرم و رقیق (۱ قاشق چای خوری نمک در یک فنجان آب ولرم) و یا سرم سدیم کلراید (سرم شستشو) ۲الی ۳ بار در روز قرقره کنید تا زمانی که لثه شما بهبود یافته و احساس سوزش نداشته باشید.

۴. امروز به آرامی مسواک بزنید حتی اگر لثه شما دردناک است، برای جلوگیری از تشکیل پلاک جدیدی که دوباره شروع به رشد خواهند کرد. خوب است تا یک هفته پس از جرمگیری ناحیه لثه را با انگشتان ماساژ دهید.

۵. از روز پس از درمان حداقل روزی ۲ بار از نخ دندان جهت تمیز نمودن سطوح بین دندانی خود استفاده نمایید.

۶. از خلال دندان و یا مسواک برقی حداقل تا یک روز پس از درمان استفاده نکنید.

۷. از دهانشویه های حاوی فلوراید دو بار در روز استفاده کنید تا از رشد پلاک جدید جلوگیری شود.

۸. حساسیت به گرما و سرما ۷ لی ۱۰ روز پس از درمان (جرمگیری) عادی است. معمولاً این حساسیت پس از چند هفته از بین می رود. اگر حساسیت ادامه پیدا کرد ما خمیر دندان های مخصوصی را به شما توصیه خواهیم کرد که نقش مؤثری در کاهش حساسیت دندان شما خواهند داشت.



۹. ممکن است است پس از از بین رفتن ورم لثه و زمانی که لثه بهبود پیدا کرد شما شاهد تحلیل لثه شوید این قسمتی از فرآیند طبیعی ترمیم پس از درمان های پریودنتال است.

۱۰. لطفا تمامی موارد بهداشتی را در ارتباط با بهداشت دهان و دندان خود رعایت و بصورت منظم چک آپ انجام دهید، زیرا موفقیت درمان مستقیما نیاز به بهداشت دهان و دندان عالی دارد.

